



# Tortilla au thon

7

**Temps total:** 0:15

**Préparation:** 0:10

**Cuisson:** 0:05

**Portion(s):** 1

**Difficulté:** Facile

## Ingrédients

### Oignon

2 pièce(s), taille moyenne, rouges

0

### Tomates cerise

100 g

0

### Laitue

2 feuille(s) (selon les goûts)

0

### Huile d'olive

1 cc

1

### Miel

1 cc

1

### Vinaigre balsamique

1 CS, clair

0

### Sel iodé

1 pincée(s)

0

### Poivre

1 pincée(s)

0

## Thon au naturel (conserved)

150 g, poids égoutté

0

## Demi-crème acidulée, max. 18% MG

1 CS

1

## Moutarde

1/2 cc

0

## Sauce soja

1 cc

0

## Marjolaine

1 cc, hachée

0

## Paprika, en poudre

1/2 cc

0

## Tortillas/wraps

1 pièce(s), petit

4

## Instructions

- 1** Peler et couper en rondelles les oignons. Laver et couper en quatre les tomates. Laver et essorer la salade.
- 2** Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et y faire sauter les oignons et le miel 7 à 8 minutes. Déglacer avec le vinaigre. Saler et poivrer.
- 3** Pour la crème, égoutter le thon. Mélanger le thon, la demi-crème acidulée, la moutarde, la sauce soja, la marjolaine et le paprika. Saler et poivrer.
- 4** Faire chauffer la tortilla en suivant les instructions de l'emballage. La badigeonner de crème et la garnir de tomates, de salade et d'oignons. L'enrouler et servir.