

# TORTILLA AU SAUMON

et aux asperges



Par pièce



Préparation:

15 minutes

## Pour 2 pièces:

- 1 CS de séré maigre nature  
(p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- 1 cc d'aneth (autres épices)
- 1 cc de moutarde
- 1 cc de miel
- Sel
- Poivre
- 100 g d'asperges (en conserve) (en bocal)
- 2 feuilles de laitue iceberg
- 1 tranche de saumon fumé (50 g)
- 2 tortillas

1. Mélanger le séré, l'aneth, la moutarde et le miel. Saler et poivrer. Bien égoutter les asperges. Laver, essorer et couper en morceaux les feuilles de laitue. Couper en morceaux le saumon fumé.

2. Faire cuire les tortillas dans une poêle sans matière grasse. Les badigeonner de crème et les garnir de salade, de saumon fumé et d'asperges. Les enrouler et servir.

### Variante

#### Tortilla au jambon de Parme et à l'œuf

Badigeonner chaque tortilla avec 1 cc de moutarde. Répartir sur chacune 1 tranche de jambon de Parme, 1 feuille de laitue iceberg, 1/2 œuf dur coupé en rondelles et 1/2 tomate coupée en rondelles. Enrouler les tortillas et servir. La valeur en unités **ProPoints**® par pièce s'élève à 5.