

### **Wraps à la dinde**

Pour 4 personnes

**4 cs de ketchup**

**2 cs de séré**

**1 petite laitue iceberg**

**2 tomates**

**100 g de concombre à salade**

**4 galettes pour tortillas**

**200 g de poitrine de dinde fumée**

**1** Mélanger le ketchup avec le séré. Couper la laitue en deux, éliminer le trognon et détailler les feuilles en fines lanières. Couper les tomates en petits dés, le concombre en rondelles, puis en fines lanières.

**2** Préchauffer le four à 100 °C, y chauffer les galettes durant env. 10 minutes. Les étaler ensuite sur le plan de travail. Les badigeonner de sauce, puis recouvrir chacune de 3-4 tranches de dinde. Répartir la laitue, les tomates et le concombre dessus. Enrouler en forme de wrap.

**Les wraps sont meilleurs servis encore tièdes. Variez les sauces et les légumes selon vos goûts.**

Préparation: env. 15 minutes

*Par personne, env. 19 g de protéines,  
4 g de lipides, 35 g de glucides,  
1050 kJ / 260 kcal*