

# WRAP CROUSTILLANT SAUMON, COURGETTE & SAINT MÔRET

🍴 1 personne

🕒 20min

SMILLA MONNIEZ - DIÉTÉTICIENNE AGRÉÉE



## INGREDIENTS

- 1 wrap (nature ou complet)
- 2 tranches de saumon fumé
- 1/2 courgette
- 2 càs de yaourt demi-écrémé (nature)
- Du fromage à tartiner (type Saint Môret)
- 1 filet d'huile d'olive
- De l'aneth (frais ou séché)

## PRÉPARATION

1. Couper les tranches de saumon fumé en petits dés.
2. Laver et couper la demi-courgette en rondelles.
3. Faire griller ou cuire les rondelles de courgette avec un filet d'huile d'olive (au choix : à la poêle, au four ou à l'air fryer).
4. Dans un récipient, mélanger le yaourt demi-écrémé avec les dés de saumon fumé, l'aneth et les rondelles de courgette cuites.
5. Étaler une fine couche de Saint Môret sur l'ensemble du wrap.
6. Déposer le mélange au saumon et à la courgette au centre du wrap.
7. Fermer le wrap soigneusement en le roulant de manière à former un burrito.
8. Faire rissoler le wrap (entier ou coupé en morceaux) dans une poêle bien chaude pendant quelques minutes pour faire dorer et croustiller chaque face.