

Wrap au jambon salade et carotte



Pour 4 personnes :

- 4 tortillas de blé
- 6 tranches de jambon cuit
- 4 carottes
- 8 feuilles de salade
- 4 grosses càs de mayonnaise

Préparation :

Laver la salade et l'essorer. Eplucher, laver et râper les carottes puis les réserver.

Etaler chaque galette et les tartiner d'une cuillère à soupe de mayonnaise, disposer 2 feuilles de salades, puis 1 tranche et 1/2 de jambon, parsemer de carottes râpées.

Puis les rouler en les maintenant bien serrés, les découper en deux ou trois et les présenter dans l'assiette avec la salade de votre choix.

On peut aussi en préparer au saumon fumé à la place du jambon et au kiri/ciboulette à la place de la mayonnaise.

