

Caty

Wrap à la dinde et houmous

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes



Vos petits boudent le houmous? Lorsqu'il est accompagné de dinde fumée, personne ne peut y résister!

Ingrédients

- 1/4 de concombre anglais
- 1 poivron rouge
- 4 tortillas au blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de houmous
- 12 tranches de dinde fumée
- 4 feuilles de laitue frisée verte ou romaine

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Tailler le concombre et le poivron en bâtonnets.
- 2 Tartiner les tortillas avec le houmous. Garnir les tortillas de dinde fumée, de laitue et de bâtonnets de poivron et de concombre.
- 3 Rouler les tortillas.

