

Tortilla méditerranéenne sans cuisson à la truite



Inspiré du célèbre tortilla wrap popularisé sur TikTok, ce wrap méditerranéen à la truite est parfait pour un repas rapide, frais et nourrissant. Sans cuisson et prêt en seulement 5 minutes, il combine la fraîcheur du concombre, le crémeux de la sauce tzatziki et du fromage feta, et la richesse en protéines de la truite. Pour d'autres idées de recettes simples et efficaces, découvrez notre [Top 10 des recettes prêtes en moins de 20 minutes](#) à intégrer à votre quotidien.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 375
Lipides 16
Glucides 24
Fibres 6
Protéines 29
Sodium 770

Ingrédients

- 1 tortilla de blé entier de 20 cm (8 po) de diamètre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce tzatziki à base de yogourt
- 5 ml (1 c. à thé) d'aneth frais haché

- 60 ml (¼ tasse) de salade verte mélangée
- ½ concombre libanais, tranché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage feta léger, émietté
- 125 ml (½ tasse) de truite cuite émiettée

Préparation

1. Déposer la tortilla sur une surface de travail. Faire une entaille du centre vers le bas.
2. Étaler la sauce tzatziki sur un des quarts. Garnir de câpres et d'aneth.
3. Répartir la salade et le concombre sur le quart adjacent. Ajouter le fromage feta sur le suivant et la truite sur le dernier.
4. Replier la tortilla en superposant chaque quart l'un sur l'autre afin de former un wrap. Servir.

Notes

Se conserve 24 heures au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux