



Burrito au saumon façon sushi

7

Temps total: 0:40

Préparation: 0:20

Cuisson: 0:20

Portion(s): 4

Difficulté: Facile



Ingrédients

Riz Basmati, cuit

60 g

3

Sel

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Avocat

120 g

7

Carottes

1 pièce(s), moyen

0

Roquette

1 portion (poignée)

0

Feuille de Nori (pour sushi)

1 feuille(s)

0

Saumon fumé

80 g

0

Mayonnaise, extra light (90% de MG en moins)

1 CS

1

Fromage frais nature, max. 5% MG absolue

3 CS

2

Wasabi en pâte

1 cc

0

Tortillas wraps complets

4 pièce(s), petit

13

Instructions

- 1** Faire cuire le riz dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et détacher la chair de la peau, avant de la couper en tranches. Peler les carottes et les couper en fins bâtonnets. Laver la roquette et l'essorer. Couper la feuille de nori et le saumon fumé en tranches.
- 2** Mélanger la sauce salade, le fromage frais et le wasabi. Saler et poivrer. Tartiner les wraps de crème au wasabi. Garnir de riz, de saumon, d'avocat, de carottes, de roquette et de feuilles de nori. Rouler les wraps et rabattre les bords.
- 3** Faire chauffer une grande poêle à feu moyen. Y faire revenir les wraps sans matière grasse de tous les côtés pendant env. 5 minutes. Couper les burritos au saumon façon sushi en deux et servir.