

Wrap aux œufs et au cottage cheese au thon

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

huile d'olive
220 grammes de cottage cheese
2 œufs
1⁄3 cuillerée à thé d'ail en poudre
1⁄3 cuillerée à thé paprika en poudre
1⁄2 cuillerée à thé origan séché
1 avocat
3 feuilles de laitue

Pour la salade de thon :

1 boîte de thon (au naturel)
2 jeunes oignons
1 cornichon (gros)
1 tige de céleri
70 grammes de yaourt grec
1 cuillère à soupe de moutarde
sel et poivre

Méthode de préparation

1. **Préchauffez le four à 175 °C. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et badigeonnez-le d'huile d'olive.**

2. **Mixez les œufs avec le cottage cheese jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Assaisonnez d'ail en poudre, de paprika, d'origan séché, de poivre et de sel. Versez le mélange sur le papier sulfurisé et étalez-le uniformément. Faites cuire au four pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce que le wrap soit bien doré.**

3. **Pendant ce temps, égouttez soigneusement le thon. Coupez les jeunes oignons en rondelles, le cornichon en petits dés et le céleri en fines tranches.**

4. **Émiettez le thon à l’aide d’une fourchette et ajoutez le yaourt grec, les jeunes oignons, le cornichon, le céleri et la moutarde. Salez, poivrez et mélangez bien.**

5. **Coupez la chair de l’avocat en dés et écrasez-la grossièrement. Salez et poivrez.**

6. **Sortez le wrap du four et garnissez-le d’avocat et de salade. Répartissez la salade de thon par-dessus et roulez le wrap bien serré. Coupez-le en deux et servez sans attendre.**