Tartines et sandwichs

Wrap à la dinde et au pesto rosso

15 min	15 min	0	0	535
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du wrap

1. Couper l'avocat en deux, le dénoyauter puis le peler à l'aide d'un couteau d'office.
2. Tailler l'avocat en fines tranches d'environ 6 mm à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Poser les tortillas à plat sur le plan de travail.
4. Répartir le pesto rosso et la mayonnaise sur les tortillas en allant du centre vers l'extérieur.
5. Répartir les tranches de blancs de dinde, la laitue, l'avocat et les germes de luzerne sur le pesto et la mayonnaise.
6. Rabattre chaque côté des tortillas d'environ 3-4 centimètres puis les rouler dans la direction opposée au corps.

Étape 2

Dressage

1. Couper les tortillas en deux.
2. Servir sur une assiette puis déguster immédiatement.
3. On peut aussi envelopper les wraps dans une feuille d'aluminium pour les emmener en pique nique ou au

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le wrap

- 1 **Avocat**
- 4 **Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs**
- 8 c. à soupe **Pesto**
- 4 c. à soupe **Mayonnaise**
- 8 tranche(s) **Blanc(s) de dinde cuit(s) tranché(s)**
- 4 feuille(s) **Laitue(s)**
- 15 g **Germes de luzerne**

travail par exemple.