



# WRAPS THON AVOCAT TOMATES

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : **20 minutes** • Sans cuisson • Pour **6 wraps**



## INGRÉDIENTS

- 1 paquet de 6 tortillas de blé\*
- 1 pot de Sojami à tartiner ail et fines herbes\* (*spécialité au soja lactofermenté*)
- 1 avocat mûr
- 1 boîte de thon\*
- des olives noires dénoyautées
- 1 douzaine de tomates cerises
- 1 poivron jaune
- des feuilles de salade ou des jeunes pousses d'épinard

\*peut contenir des allergènes

## PRÉPARATION

1. Peler l'avocat et le couper en lamelles.
2. Peler le poivron et l'émincer.
3. Couper les tomates cerises en deux.
4. Tartiner les tortillas de tofu lactofermenté.
5. Disposer sur les tortillas les feuilles de salade, les lamelles d'avocat, le poivron, les tomates, le thon et les olives noires, puis rouler les wraps.
6. Envelopper les wraps de film alimentaire et les déguster en pique-nique ou en randonnée !



**FENOUIL SARGÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
Accueil : 02 43 81 87 71

**FENOUIL RUAUDIN**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Parc des Hunaudières  
Accueil : 02 43 78 93 82

**FENOUIL UNIVERSITÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
Accueil : 02 43 88 36 70

**FENOUIL RÉPUBLIQUE**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
Accueil : 02 85 29 15 80

**FENOUIL ATLANTIDES**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Haouza  
Accueil : 02 85 29 29 69

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)