



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 !

Le Fenouil



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

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