



Wraps aux filets de maquereaux grillés à la mexicaine

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 boîtes de filets de maquereaux grillés à la mexicaine
- 4 wraps ou tortillas de blé
- 1 bocal de petits épis de maïs
- 1 avocat
- 2 sucrides
- 1 tomate
- 1 yaourt brassé
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Laver tous les légumes.
2. Égoutter les filets de maquereaux et réserver la marinade.
3. Tailler les sucrides en 2 dans le sens de la longueur et les émincer.
4. Couper la tomate en quatre, l'épépiner et la tailler en julienne. Tailler les épis de maïs en deux dans le sens de la longueur.
5. Ouvrir l'avocat en deux, ôter le noyau et prélever la chair à l'aide d'une cuillère à café. L'arroser du jus d'un demi-citron pour ne pas qu'elle noircisse.

6. Dans un saladier, mélanger le yaourt brassé et la marinade.
7. Répartir le mélange yaourt-marinade sur les wraps, ajouter la sucrine, les tomates, les morceaux d'avocat et les épis de maïs, assaisonner avec le jus du demi-citron restant et l'huile d'olive.
8. Déposer délicatement les filets de maquereaux, plier et rouler.
9. Déguster !