



20 minutes



Sans cuisson



3 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 paquet de 6 tortillas de blé\*
- 300 g de carottes
- 50 g d'algue dulse
- une vingtaine de feuilles d'épinards tendres
- 2 avocats à maturité
- 100 g de tomates cerises
- 1 paquet de gambas\* marinées au citron et à la coriandre

\*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Laver les feuilles d'épinards, les essorer et les réserver.
2. Rincer l'algue dulse deux fois pour la débarrasser du sel, puis la réhydrater 10 minutes dans un bol d'eau froide.
3. Égoutter l'algue dulse, l'essorer et l'émincer.
4. Laver la carotte, la râper et la mélanger à l'algue émincée.
5. Laver les tomates cerise et les couper en deux.
6. Couper les avocats en lamelles.
7. Garnir chaque tortilla de trois feuilles d'épinards, de carottes et d'algue dulse, de tomates cerises, de lamelles d'avocat et de deux gambas.
8. Rouler la tortilla en maintenant la garniture bien serrée et déguster (ou ficeler/piquer le wrap pour le transporter).