

## *Wrap au Thon, Sauce Salsa*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 1 heure**

### Ingrédients:

- Tomates Concassées	1 boîte
- Oignons	½
- Piment de Cayenne	2 pincées
- Piment Doux Moulu	2 pincées
- Chili (Épice)	2 pincées
- Citrons	1 c à soupe de jus
- Crème Fraîche	½ c à soupe
- Parmesan Râpé	1 c à soupe
- Wraps (ou Tortillas)	4
- Fromage Frais	4 x ½ c à soupe
- Thons	2 x 130g
- Ketchup	
- Mayonnaise	
- Germes de Poireaux	un peu
- Maïs (Grains)	un peu
- Oeufs	2
- Oranges	1
- Crème Balsamique	un filet (aux agrumes)
- Sel	
- Poivre	



### Recette:

- Faites cuire les œufs, 12 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et plongez-les dans de l'eau froide.
- Emincez finement l'oignon. Faites-les revenir dans un caquelon avec de l'huile. Ajoutez les tomates concassées puis salez, poivrez et ajoutez les piments et le chili. Laissez réduire à feu moyen pendant 20 minutes. En fin de cuisson, intégrez le jus de citron, la crème fraîche et le parmesan. Laissez refroidir.
- Entre temps, égouttez le thon puis mélangez-le à la fourchette avec le ketchup et la mayonnaise. Salez et poivrez.
- Egouttez les grains de maïs et les germes de poireaux.
- Ecalez les œufs et écrasez-les à la fourchette. Salez et poivrez.
- Pelez et coupez à vif l'orange en quartiers. Réservez au frais.
- Sur chaque wrap, étalez un peu de fromage frais puis le thon. Nappez avec un peu de sauce salsa puis répartissez quelques germes de poireaux et des grains de maïs. Déposez aussi un peu d'œuf dur écrasé. Roulez les wraps bien serrés et emballez-les dans de l'aluminium. Réservez au frigo.
- Au moment de servir, déballez et coupez les wraps en tronçons. Accompagnez d'un peu de sauce salsa et de quartiers d'orange. Nappez d'un filet de crème balsamique aux agrumes.