

ROULÉ AU POISSON





INGRÉDIENTS

- 2 galettes de blé noir ou tortillas
- 2 cuillères à soupe de rillettes de thon

CAP OCÉAN

- 1 cuillère à soupe de fromage de chèvre
- quelques gouttes de jus de citron

 10 min.

 2 pers.

 **ECO SCORE**

 **NUTRI-SCORE**

RECETTE

1. Etalez sur une planche ou sur la table (bien propre) 2 galettes de blé noir (ou tortillas).
2. Tartinez 1 cuillère à soupe de fromage de chèvre sur chaque surface de 2 galettes de blé noir en restant à 2 cm du bord.
3. Déposez 2 cuillères à soupe de rillettes de thon **CAP OCÉAN**.
4. Puis quelques gouttes de jus de citron sur le tout.
5. Avec les 2 mains, commencez à rouler 2 galettes de blé noir, 2 ou 3 tours en serrant bien.
6. En même temps que vous roulez, refermez légèrement l'extrémité de 2 galettes de blé noir avec les doigts.
7. Quand c'est OK, mettez la roulade sur une planche et tranchez-la en 2, en biseau.
8. Ou alors emballez-la dans un panier film et conservez au Frigo.



Scannez la recette



Téléchargez **Frigo Magic** :

