

Roulade saumonée

TEMPS DE PRÉPARATION : 8 MINUTES
COÛT PAR PORTION : 0,72 \$ (CALCULÉ AU PRINTEMPS 2011)
RENDEMENT DE LA RECETTE : 4 PORTIONS
PORTION : 1 TORTILLA ET SA GARNITURE

Ingédients

4 feuilles de laitue
4 petites tortillas (environ 7 po de diamètre)
de blé entier
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de saumon en conserve émietté,
égoutté

Sauce :

15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de yogourt nature,
à environ 2% de M.G.
Quelques gouttes de jus de citron
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Préparation

1. Laver les feuilles de laitue à l'eau fraîche et les sécher sur un linge propre.
2. Dans un petit bol, couper finement, à l'aide de ciseaux, les feuilles de coriandre. Réserver.
3. Mesurer le yogourt et verser quelques gouttes de jus de citron.
4. Dans un autre petit bol, à l'aide d'une cuillère en bois, mélanger le yogourt, le jus de citron, la coriandre, le sel et le poivre.
5. À l'aide d'une cuillère à soupe, étendre 15 ml (1 c. à soupe) de la sauce préparée sur une tortilla.
6. Étendre environ 30 ml (2 c. à soupe) de saumon sur le dessus, puis déposer une feuille de laitue.
7. Rouler, puis déguster!

Bon appétit !

Pour cette recette, votre enfant peut participer, avec votre aide, à la réalisation des tâches suivantes :

- Laver la laitue et sécher les feuilles.
- Couper la coriandre à l'aide de ciseaux, ou la déchiqueter avec les doigts.
- Mesurer les ingrédients et mélanger.
- Étendre les préparations sur les tortillas.