

# Roulade saumonée

COÛT PAR PORTION : 0,36 \$ (CALCULÉ AU PRINTEMPS 2011)  
RENDEMENT DE LA RECETTE : 10 PORTIONS  
PORTION : 1/2 TORTILLA ET SA GARNITURE PAR ENFANT

## Ingrédients

5 feuilles de laitue

5 petites tortillas (environ 7 po de diamètre)  
de blé entier

150 ml (environ  $\frac{2}{3}$  tasse) de saumon en conserve  
émietté, égoutté

### Sauce :

15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche

80 ml ( $\frac{1}{3}$  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 (par l'enfant)

1. Lave bien les feuilles de laitue à l'eau fraîche et sèche-les sur un linge propre.
2. Dans un petit bol, coupe finement, à l'aide de ciseaux, les feuilles de coriandre. Réserver.
3. Mesure le yogourt et verse quelques gouttes de jus de citron.
4. Dans un autre petit bol, à l'aide d'une cuillère en bois, mélange le yogourt, le jus de citron, la coriandre, le sel et le poivre.
5. À l'aide d'une cuillère à soupe, étends environ 15 ml (1 c. à soupe) de la sauce préparée sur une tortilla.
6. Étends 30 ml (2 c. à soupe) de saumon sur le dessus, puis dépose une feuille de laitue.
7. Roule la tortilla et coupe-la en deux, puis déguste !

**Bon appétit!**

## Matériel nécessaire

- 1 linge, pour sécher les feuilles de laitue
- 1 verre et une paire de ciseaux, pour couper la coriandre
- 2 petits bols
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 1 ensemble de tasses à mesurer
- 1 cuillère en bois
- 2 cuillères à thé en métal, pour aider à vider les mesures de yogourt et de coriandre
- 1 cuillère à soupe, pour étendre la préparation de sauce
- Serviettes de table en papier