

## Wraps styriens roquette/œuf ou thon à l'huile de courge



**Plat principal**

Type de plat



**70 minutes**

Préparation



**Moyen**

Difficulté



### Ingrédients pour 6 personnes

#### Tortillas :

400 g de farine  
1 cc de sel  
6 CS d'huile de pépins de courge  
styrienne igp  
250 g d'eau  
Huile de cuisson

#### Farces :

##### a) Roquette/œuf

6 œufs durs  
150 g de roquette  
400 g de tomates  
½ pot de crème aigre  
1 CS de mayonnaise  
½ cc de moutarde  
½ cc de curry  
½ cc de paprika doux  
1 cc de sel  
Poivre du moulin

##### b) Thon

1 boîte de thon (ou 200 g de poisson  
fumé)  
200 g de tomates cerises  
1,5 pot de crème aigre  
1 boîte de maïs (env. 250 g)  
1 boîte de haricots rouges (env. 250 g)  
3 œufs durs  
1 cc de sel  
Poivre du moulin  
Fines herbes à convenance (origan,  
aneth, marjolaine, basilic, hysope,  
estragon, etc.)

### Préparation

#### Tortillas :

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse et laisser reposer 15 minutes. Diviser ensuite en 12 portions, abaisser la pâte sur un plan de travail fariné en formant des galettes de 1 mm d'épaisseur. Faire cuire les galettes à la poêle de chaque côté dans très peu d'huile, comme des crêpes.

Astuce : pour que les galettes ne sèchent pas, les envelopper directement au sortir de la poêle dans un torchon humide. Le torchon leur permet de conserver leur souplesse et aussi de les garder au chaud au four. Elles se conservent parfaitement bien au réfrigérateur et peuvent être réchauffées à la poêle le lendemain.

#### Farce roquette/œuf/tomate :

Écaler et couper les œufs en petits morceaux. Laver et égoutter la roquette. Couper les tomates en petits dés. Mélanger tous les ingrédients (sauf la roquette). Rectifier l'assaisonnement, saler et poivrer. Disposer la roquette sur les tortillas, ajouter la farce œuf/tomate. Rouler les tortillas et servir immédiatement.

#### Farce au thon :

Couper les tomates en quatre, émietter le thon. Mélanger tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement. Étaler la farce sur les tortillas, rouler et servir.

Astuce : il existe autant de farces que de créations et de goûts. Tout est permis !

**Recette de Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl  
g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch**