

WRAP AUX CRUDITÉS ET CABILLAUD MSC* PANÉ



|  x2 |

INGRÉDIENTS

- Un Cabillaud MSC 100% filets pané 100g Cap Océan (1/2 barquette)
- Une noix de beurre
- Deux tortillas de maïs pour les wraps
- Une petite poignée de pousses d'épinard
- Un demi avocat
- Le jus d'un demi citron jaune
- Une petite courgette

Pour la sauce tzatziki :

- La moitié d'un concombre
- Un yaourt grec
- Une gousse d'ail.
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Une cuillère à soupe de feuilles de menthe hachées (on peut mettre aussi de l'aneth ou ne pas mettre d'herbes du tout)
- Une pincée de sel.
- Une pincée de poivre
- Une pincée de piment d'Espelette

MATÉRIEL

- Une planche à découper
- Un couteau
- Une poêle
- Un presse agrume
- Un presse ail
- Un économiseur
- Des bols et contenants en verre pour contenir les différents ingrédients
- Une cuillère à café et à soupe
- Un petit saladier pour la sauce
- Du papier cuisson

RÉALISATION

Pour réaliser la sauce, râpez le concombre à l'aide de la grille fine. Pressez la gousse d'ail puis lavez, séchez et hachez la menthe et l'aneth.

Dans un saladier, mélangez le concombre égoutté, le yaourt, la menthe, l'ail, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive et assaisonnez avec le sel, le piment d'Espelette et le poivre.

Faites cuire dans une noix de beurre le Cabillaud MSC pané. Une fois cuit, coupez-le en deux. Coupez l'avocat en fines tranches et arrosez du jus de citron. Réalisez ensuite des tagliatelles de courgettes à l'aide d'un économiseur.

Assemblez maintenant les deux tortillas de maïs en répartissant dans le centre de chacune: quelques cuillères de sauce, un morceau de Cabillaud MSC pané, quelques tranches d'avocat et de tagliatelles de courgettes crues. Finissez par les pousses d'épinard. Repliez ensuite la partie basse des tortillas. Puis rabattez chaque côté de celles-ci de manière à former un wrap.

Pliez un rectangle de papier cuisson en deux horizontalement (un peu plus petit que la longueur du wrap). Prenez les coins inférieurs et pliez $\frac{1}{3}$ du papier puis $\frac{1}{3}$ du papier. Retournez le rectangle et repliez le tiers gauche vers le centre, prenez le troisième droit et pliez-le dans l'aile créée par le pli du milieu. Retournez cette poche, glissez-y votre wrap. Une astuce idéale pour ne pas s'en mettre partout au moment de la dégustation et transporter facilement votre déjeuner.

NB : Cette recette peut aussi être réalisée avec les autres produits de la gamme « Panés » de Cap Océan.