



Wrap au poisson à saveur hawaïenne

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

8 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 421; protéines 35 g; M.G. 13 g; glucides 43 g; fibres 4 g; fer 3 mg; calcium 96 mg; sodium 258 mg



Donnez des airs d'été à vos wraps grâce à une combinaison de poisson et de parfums typiques d'Hawaï!

Ingrédients

- 4 filets de tilapia de 150 g (1/3 de lb) chacun
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements cajun
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre hachée
- 4 tranches d'ananas
- 4 grandes tortillas
- 500 ml (2 tasses) de laitue romaine déchiquetée

Pour la salsa:

- 80 ml (1/3 de tasse) de maïs en grains
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de flocons de piment
- 1 petit oignon rouge coupé en dés
- 1 poivron vert coupé en dés
- sel et poivre du moulin au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la salsa. Réserver.
- 3 Saupoudrer les filets de poisson avec les assaisonnements cajun. Garnir de coriandre.
- 4 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les filets de poisson et les tranches d'ananas. Fermer le couvercle et cuire les filets et les tranches d'ananas de 4 à 5 minutes de chaque côté.
- 5 Couper les tranches d'ananas en dés, puis les ajouter dans le bol contenant la salsa. Couper les filets de poisson en morceaux.
- 6 Si désiré, chauffer les tortillas de 30 à 45 secondes sur la grille chaude et huilée du barbecue.

7 Garnir les tortillas de laitue, de poisson et de salsa. Rouler en serrant.

Idée pour accompagner

Sauce coco-lime

Mélanger 60 ml (1/4 de tasse) de crème sure avec 60 ml (1/4 de tasse) de mayonnaise, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée, 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre hachée, 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco sucrée râpée et 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime. Saler et poivrer.