



# WRAPS AU POISSON ET CHUTNEY DE MANGUE

accompagnés d'une salade de chou et de carotte



Filet de colin ✨



Épices mexicaines ✨



Tomate ✨



Coriande fraîche ✨



Citron vert ✨



Mélange de chou et carotte ✨



Mayonnaise ✨



Tortilla blanche ✨



Chutney de mangue ✨

🕒 Total pour 2 : 25 min.

📊 Très facile

📅 À consommer dans les 3 jours

Ces wraps au poisson sont parfaits pour une fiesta mexicaine ! Servez toutes les garnitures pour les wraps dans des bols séparés, afin que chacun puisse préparer son wrap à sa guise. Le chutney de mangue donne aux wraps une délicieuse touche aigre-douce. Vous n'avez pas tout mangé ? Peu importe, ces wraps de poisson sont aussi très bons froids.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Bol, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et feuille d'aluminium.

Recette de **wraps au poisson et chutney de mangue** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Tamponnez le **filet de colin** avec de l'essuie-tout. Arrosez-le ensuite avec l'huile d'olive, assaisonnez-le avec les **épices mexicaines** et du sel. Enfouissez le **filet de colin** 8 à 12 minutes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.



### 2 COUPER

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en petits cubes et ciselez la **coriandre** grossièrement.



### 3 PRÉPARER LA SALADE

Pressez le jus du **citron vert**. Dans un bol, mélangez le **chou** et la **carotte** avec la **mayonnaise** et 1 cc de jus de **citron vert** par personne. Salez et poivrez.



### 4 RECHAUFFER LES TORTILLAS

Enveloppez les **tortillas** dans du papier aluminium et enfouissez-les 2 à 3 minutes.



### 5 EFFILLOCHER LE POISSON

Effilochez le **filet de colin** à l'aide de deux fourchettes, afin d'obtenir des petits morceaux.



### 6 SERVIR

Dans des bols séparés, servez la **salade** de chou et de carotte, le **colin**, les cubes de **tomates**, le **chutney de mangue**, la **coriandre**, pour que chacun puisse garnir sa propre **tortilla** à sa guise.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Filet de colin (g) 4) *	100	200	300	400	500	600
Épices mexicaines (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citron vert (pc) *	1¼	½	¾	1	1¼	1½
Mélange de chou et carotte (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	40	75	100	125	175	200
Tortilla blanche (pc) 1)	3	6	9	12	15	18
Chutney de mangue (g) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel et poivre	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3291 / 787	675 / 161
Lipides total (g)	42	9
Dont saturés (g)	5,4	1,1
Glucides (g)	70	14
Dont sucres (g)	16,6	3,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	1,7	0,4

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 4) Poisson 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque  
23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).