



Wraps de cabillaud croustillant en goujonnettes et sauce ananas

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes + 5 minutes pour la panure

Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

- 6 grandes tortillas de blé
- quelques jeunes pousses de salade

Pour les goujonnettes

- 600 g de dos de cabillaud
- 1 cuillère à soupe de curry
- 150 g de Chapelure Dorée Tipiak
- sel, poivre
- 100 g de farine
- Huile
- 4 œufs

Pour la sauce ananas

- ½ ananas
- 1 cuillère à soupe de sauce Nuoc Nam
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- 10 g de sucre
- 2 cuillères à soupe de cacahuètes grillées
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 20 g de coriandre hachée

- 1 cuillère à café d'huile de sésame
 - 2 cuillères à soupe de citron vert
1. Faites préchauffer la friteuse à 160°C.
 2. Pelez la moitié d'un ananas et coupez-le en petits dés de 1 cm. Dans un saladier, mélangez avec le piment, les cacahuètes et la coriandre. Réservez. Mélangez au fouet tous les autres ingrédients, en veillant à ce que le sucre soit bien intégré et incorporez le tout à l'ananas.
 3. Préparez les goujonnettes en détaillant le cabillaud en morceaux de 1,5 cm d'épaisseur environ.
 4. Dans trois assiettes creuses, préparez la farine dans l'une, la Chapelure Dorée Tipiak dans laquelle vous aurez incorporé le curry dans la seconde et les œufs battus et assaisonnés dans la dernière. Passez vos morceaux de poisson successivement dans la farine, puis les œufs et enfin la Chapelure Dorée.
 5. Faites frire les goujonnettes pendant 5 minutes afin qu'elles soient dorées et croustillantes. Egouttez et déposez sur du papier absorbant.
 6. Faites chauffer les tortillas 2 par 2 pendant 45 secondes au micro-ondes puis dressez les wraps en y déposant 2 à 3 goujonnettes, de la sauce ananas et quelques pousses de salade.
 7. Repliez chaque wrap et dégustez aussitôt.

© Tipiak