



Tacos aux fruits de mer

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 300 g de Frutti di Mare durable ASC-MSC
- 4 wraps (tortillas souple)
- 1 avocat
- 1/2 chou rouge
- 10 cl de vinaigre de vin
- 1 tomate
- 1 poivron vert
- 2 citrons
- 10 cl d'huile d'olive
- 250 g de Fromage frais type St Morêt
- Aneth
- Sel, sucre

1. Décongeler et égoutter les fruits de mer.
2. Eplucher et couper l'avocat, la tomate et le poivron vert en petits cubes. Assaisonner de sel et de poivre et ajouter la moitié du jus de citron.
3. Emincer le chou rouge finement. Faire chauffer le vinaigre avec une pincée de sel et de sucre puis verser sur le chou rouge et réserver.

4. Mélanger le fromage frais avec un peu d'aneth hachée, un jus de citron, l'huile d'olive puis assaisonner de sel et poivre.
5. Poêler les fruits de mer à feu vif environ 5 minutes dans de l'huile d'olive et réserver.
6. Dresser le tout harmonieusement dans les tortillas.