



Tacos aux fruits de mer

Temps de préparation: 25 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

300g de Frutti di Mare durable ASC-MSC

4 wraps (tortillas souple)

1 avocat

½ chou rouge

10cl de vinaigre de vin

1 tomate

1 poivron vert

2 citrons

10 cl d'huile d'olive

250g de Fromage frais type St- Morêt

Aneth

Sel, sucre



Préparation :

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.