



Sauvage, Naturel & Durable®

# Tacos de poisson frit

---

## Ingrédients pour 4 personnes:

4 filets de poisson d'Alaska (cabillaud, env. 600 g)  
2 petits citrons verts bios  
200 g de fromage frais  
1 à 2 c. à café de sirop d'érable  
4 c. à soupe d'huile végétale  
1 petit piment rouge  
2 petits oignons de printemps  
1 oignon rouge  
1 petit concombre  
100 g de tomates cerises  
8 panadillas pour tacos  
Sel, poivre fraîchement moulu



## Préparation:

1. Lavez et séchez les citrons verts. Râpez le zeste d'un des 2 citrons, coupez-le en deux et pressez-en le jus. Coupez le deuxième citron en quartiers. Pour la sauce à dips, mélangez le fromage frais avec le zeste de citron et 1 à 2 c. à café de jus, puis salez et poivrez.
2. Mélangez le reste du jus de citron avec le sirop d'érable et 2 cuillères à soupe d'huile, salez, poivrez. Lavez le piment et coupez-le en rondelles. Nettoyez les oignons de printemps, coupez-les aussi en rondelles. Épluchez l'oignon. Lavez le concombre et les tomates et coupez-les en dés avec l'oignon. Mélangez la vinaigrette avec les oignons de printemps, l'oignon, le concombre et les tomates.
3. Faites frire le poisson dans le reste de l'huile jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, puis coupez-le en morceaux. Remplissez les tacos avec le mélange de salade et le poisson frit. Garnissez, au choix, avec la sauce à dips au fromage frais et au citron vert, le piment et les quartiers de citron, servez immédiatement. Présentez avec le reste de la salade et de la sauce à dips.

**Temps de préparation:** 25 minutes

## Informations nutritionnelles par portion:

Énergie: 710 kcal/ 2 980 kJ  
Protéines: 23 g  
Matières grasses: 48 g  
Glucides: 42 g

Alaska Seafood Marketing Institute  
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
crédits photos: Alaska Seafood  
réimpression gratuite  
deux spécimens demandés