

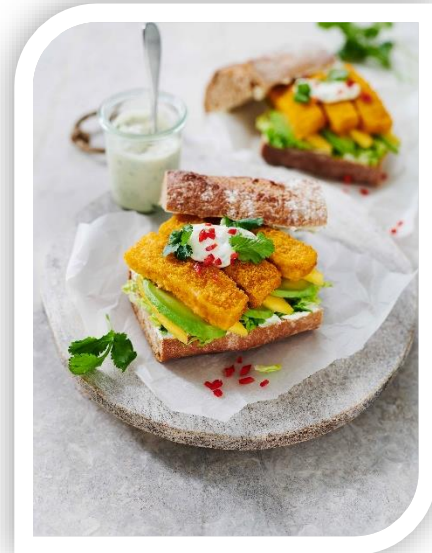


Sauvage, Naturel & Durable®

Sandwich aux bâtonnets de poisson, avocat et mangue

Ingrédients pour 4 personnes :

1 paquet de bâtonnets de poisson d'Alaska (= 450 g)
1 petite mangue
1 petite laitue romaine
150 g de fromage frais
1 c. à café de poudre de curry
4 c. à soupe de mayonnaise
1 à 2 c. à soupe de jus de citron
1 petit piment rouge
1 avocat bien mûr
1 grande baguette de pain de seigle
2 c. à soupe d'huile végétale
Coriandre fraîche
Sel, poivre fraîchement moulu



Préparation :

1. Pelez la mangue, séparez la chair du noyau et coupez-la en tranches. Coupez la laitue en lanières, lavez-la et essorez-la. Assaisonnez le fromage frais avec du curry, du sel et du poivre. Mélangez la mayonnaise avec la coriandre et assaisonnez avec un peu de jus de citron, du sel et du poivre.
2. Coupez le piment en deux, retirez-en les graines, lavez-le et hachez-le finement. Coupez l'avocat en deux et ôtez le noyau. Coupez la chair en tranches et arrosez-la immédiatement avec le reste du jus de citron afin qu'elle ne brunisse pas.
3. Coupez la baguette en quatre, coupez les morceaux en deux dans le sens de la largeur, puis tartinez de fromage des deux côtés. Faites frire les bâtonnets de poisson dans l'huile chaude pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Garnissez les petits pains de laitue, de bâtonnets de poisson, d'avocat et de mangue, rajoutez de la mayonnaise à la coriandre, du piment et décorez de feuilles de coriandre, puis servez.

Temps de préparation : 25 min.

Informations nutritionnelles par portion :

Énergie : 730 kcal / 3060 kJ

Protéines : 25 g

Matières grasses : 44 g

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



Glucides : 54 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprachpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten