

The THOMY logo is displayed in white capital letters inside a dark blue rounded rectangular border. It is positioned at the top center of the image, which shows a wrap recipe preparation on a wooden surface. The wrap is filled with salmon, vegetables, and sauce, and is surrounded by ingredients like cornflakes, tomatoes, and cucumbers. A small bowl of sauce and a wooden fork are also visible.

WRAP RECETTE - UNE RECETTE QUI ROULE

INGRÉDIENTS

g de sandre de 130 grammes

pièces tortillas de blé

g de cornflakes

pièce de cubes de concombre

pièces Tomates

pièces œufs

g de maïs

cuillères à soupe de sucre roux

cuillère à café de curcuma

cuillères à café de sauce chili sucrée

g de farine

g Sésame noir

bouteille Huile de friture

INSTRUCTIONS

Étape 1

Couper le lieu noir en quatre morceaux égaux. Émietter et mélanger les cornflakes et le sésame avec les deux mains dans un bol. Casser les œufs et les battre. Verser la farine et les cornflakes au sésame sur une assiette plate. Assaisonner les filets de lieu noir avec du sel et du poivre. Les rouler tout d'abord dans la farine, les passer dans les œufs puis les rouler dans les cornflakes au sésame. Faire frire les filets de lieu noir jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et bien dorés des deux côtés.

Étape 2

Faire chauffer le sucre roux dans une poêle. Ajouter le popcorn et le curcuma et faire caraméliser brièvement. Laisser le popcorn au curcuma refroidir sur une plaque de cuisson.

Étape 3

Laver les tomates et le concombre. Couper les tomates en rondelles. Peler le concombre en fines lamelles à l'aide d'un économe et le faire mariner dans la sauce chili sucrée.

Étape 4

Réchauffer légèrement les tortillas de blé dans une poêle. Répartir le concombre, les tomates, la sauce Tartare THOMY et les filets de lieu noir sur les tortillas et rouler les tortillas en wrap. Agrémenter de popcorn.

g Sauce Tartare THOMY