



Les plats principaux

Wrap aux scampis et sauce à l'avocat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

32 scampi's (petits, nettoyés et épluchés)
2 gousses d'ail (hachées finement)
1 cuillère à café poudre de paprika (fumé)
1 citron vert (le jus)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 wraps (de légumes)
1 citron vert (quartiers)
poignée coriandre (pour servir)
poivre
sel

Pour la sauce à l'avocat

1 avocat (mûr, coupés en dés)
1 tomate (coupée en petits cubes)
1/2 oignon rouge (haché fin)
1 poignée de coriandre (fraîche, hachée finement)
1 citron vert (le jus)
poivre
sel

Méthode de préparation

Mélangez les scampis avec l'ail, le paprika fumé, le poivre, le sel, le jus de citron et l'huile d'olive. Laissez mariner ce mélange pendant que vous préparez les autres ingrédients.

Dans un plat mélangez les dés d'avocat, les cubes de tomate, l'oignon rouge et la coriandre fraîche. Ajoutez le jus de 1 citron vert puis salez et poivrez. Réservez.

Chauffez une poêle à feu moyen sur votre barbecue ou déposez un tapis de cuisson souple sur votre grille. Cuisez

les scampis marinés 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et aient une belle couleur rose.

Déposez les wraps sur une planche de découpe et coupez chaque wrap du dessous jusqu'au milieu. Divisez la tortilla imaginaire en quatre parties égales et placez alternativement quelques scampis et un peu de sauce à l'avocat sur chaque partie. Pliez chaque quartier sur un autre, jusqu'à obtenir une sorte de 'tartine' en forme de triangle que vous pouvez tenir.

Garnissez avec un peu de coriandre et servez avec des quartiers de citron vert.

