

Tacos de poisson blanc grillé avec salsa fraîche pastèque-avocat

Des tacos de poisson vibrants à faible IG avec du cabillaud grillé dans des feuilles de laitue croquantes, garnis d'une salsa rafraîchissante à la pastèque qui ne fera pas grimper votre glycémie.

Préparation: 15 min

Cuisson: 10 min

Total: 25 min

Portions: 4

GL 4.4 / GI 22

Ingrédients

fresh, ripe pastèque sans pépins, coupée en dés

avocat frais bien mûr, dénoyauté et coupé en cubes

oignon rouge, finement haché

citron vert frais, jus et zeste

citron frais, jus seulement

piment jalapeño, équeuté et coupé en dés

coriandre fraîche, hachée

sel de mer, divisé

huile d'olive extra vierge, divisée

mélange d'épices mexicaines ou piment en poudre

filets de poisson blanc floconneux (cabillaud ou flétan)

feuilles de laitue romaine ou beurre

Instructions

Step 1

Préparez la salsa à la pastèque en combinant la pastèque coupée en dés, l'avocat en cubes, l'oignon rouge finement haché, le jalapeño et la coriandre fraîche dans un saladier moyen.

Step 2

Ajoutez le jus et le zeste d'un citron vert plus le jus d'un demi-citron au mélange de salsa. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et assaisonnez avec 1/4 de cuillère à café de sel de mer. Mélangez délicatement, puis réfrigérez pendant la préparation du poisson.

Step 3

Séchez complètement les filets de poisson avec du papier absorbant. Badigeonnez les deux côtés avec la demi-cuillère à soupe d'huile d'olive restante et assaisonnez généreusement avec le mélange d'épices mexicaines et une pincée de sel de mer.

Step 4

Chauffez un gril à feu vif ou placez une grande poêle à feu moyen-vif. Une fois chaud, ajoutez les filets de poisson assaisonnés et faites cuire sans bouger pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants en dessous.

Step 5

Retournez délicatement le poisson et poursuivez la cuisson pendant 4 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le poisson soit opaque et atteigne une température interne de 63°C. Retirez du feu et laissez reposer 5 minutes.

Step 6

Pendant que le poisson repose, lavez et séchez soigneusement les feuilles de laitue. Sélectionnez les feuilles les plus grandes et les plus robustes pour les wraps de tacos.

Step 7

À l'aide d'une fourchette, émiettez délicatement le poisson cuit en gros morceaux de la taille d'une bouchée, en gardant certains morceaux intacts pour la texture.

Step 8

Pour assembler, superposez deux feuilles de laitue ensemble pour plus de stabilité. Ajoutez environ 60 ml de poisson émietté dans chaque wrap double-feuille, puis garnissez de 2 à 3 cuillères à soupe de salsa pastèque-avocat. Servez immédiatement pendant que le poisson est encore chaud.