

Bon appétit!



**WRAP DE ROUGET PANÉ
SUR SON LIT DE POURPIER DE PANDOP**

ÉCOLE CHARLES MERMOUD KOUMAC -
CLASSE CLIS - 2022



Préparation : 45 min

6 personnes

Cuisson : 10 min

WRAP DE ROUGET PANÉ SUR SON LIT DE POURPIER DE PANDOP

Ingrédients

- Ingrédient pour la farine de riz :
1 kilo de riz
- Ingrédients pour 6 wraps sans gluten :
100g de farine de riz
10 cl d'eau chaude
1/2 cuillère à café de sel
Un filet d'huile d'olive
- Ingrédients pour la panure du poisson :
100g de chapelure
1 œuf
- Ingrédients pour la garniture :
100g de fromage frais
1 botte de persil
Le jus d'un citron
1 filet de poisson frais
1 tasse de chapelure
200g de pourpier frais
Baies rose de Pandop
300 ml d'huile végétale

Farine de riz (48h à l'avance) : Laver soigneusement les gains de riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Laisser tremper au moins 3 heures. Egoutter puis étaler le riz sur un torchon propre. Laisser sécher 2 heures. Il faut garder encore un peu d'humidité. Moudre le riz dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'une farine fine. Mettre dans un bocal et l'utiliser après 48h.

Galette wrap sans gluten : Dans un saladier, mélangez la farine de riz et le sel. Faites chauffer l'eau. Verser l'huile d'olive et l'eau tiède sur votre mélange de farine. Pétrissez vigoureusement pendant environ 10 minutes, jusqu'à obtenir une pâte lisse qui ne colle pas. Divisez votre pâte en 6 boules égales et laissez reposer environ 15 minutes au réfrigérateur. Aplanissez une boule de pâte au rouleau à pâtisserie ou à la main. Vous obtiendrez une fine galette d'environ 15 cm de diamètre. Recommencez l'opération pour chaque galette.

Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Faites cuire chaque tortilla, sans ajouter de matière grasse, pendant environ 1 minute par face. Réservez dans un endroit frais et sec avant d'utiliser vos tortillas. Avant de les garnir, il vous suffira de les passer à nouveau à la poêle ou de les chauffer au micro-ondes.

Préparation de la garniture : Ajouter le citron et le persil ciselé au fromage. Mélanger puis réserver. Blanchir les pourpiers, les égoutter, réserver au chaud. Découper les lamelles de poisson. Les mettre dans la farine de riz, puis dans l'œuf battu et dans la chapelure. Réserver au frais. Faire frire les lamelles de poissons pané.

Dressage du wrap : Prendre une galette et y tartiner le mélange de fromage frais sur toute la surface. Au centre de la galette, dresser 3 belles cuillères de pourpiers. Déposer le poisson pané sur le lit de pourpier. Assaisonner de baies de rose de Pandop. Rouler la galette pour former le wrap.

Bon appétit !