# Wraps des îles

*Préparation 40 min.* *repos 1h* *cuisson 30 min.*

**Pour 4 personnes**

Pour les crêpes :
50 cl de lait
3 œufs
20g de beurre
100g de sucre
2 cuil. à soupe d'huile
sel

Pour la garniture :
1 boîte (format 4/4) d'ananas
50g de noix de coco rapée
2 cuil. à soupe de rhum
2 cuil. à soupe de sucre roux en poudre
15g de beurre

Préparation :

1. ***Préparez la pâte à crêpes*** : faites fondre les 20g de beurre. Cassez les œufs dans un bol et battez-les un peu. Tamisez la farine dans une jatte, faites un puits et versez-y la moitié du lait. Délayez peu à peu avec un fouet, puis ajoutez les œufs battus, le beurre fondu, 1 pincé de sel en continuant de mélanger, et enfin le reste du lait. Continuez à mélanger jusqu'à ce qu la pâte soit lisse et fluide. Laissez-la reposer au moins 1 h au réfrigérateur.
2. ***Faites cuire les crêpes*** fine dans une poêle huilée (environ 12 cm de diamètre) et saupoudrez –les de sucre avant de les empiler.
3. ***Egouttez les tranches d'ananas*** et coupe-les en dés. Faites chauffer les 15g de beurre dans la poêle , faites-y dorer l'ananas après l'avoir saupoudré de sucre pour qu'il caramélise. Faites-le flamber avec le rhum chauffé, poudrez de noix coco.

*Roulez les crêpes* en cornet dans un papier sulfurisé. Jusqu'à mi hauteur. Garnissez les cornets de crêpes avec l'ananas poêlé et servez aussitôt.

Remarque : On peut présenter les crêpes simplement en rouleaux ou en repliant les 4 côtés

# Merlan et quinori aux agrumes

Préparation 25min. cuisson 15 min.

**Pour 4 personnes**
4 filets de merlan (ou lieu jaune)

200g de quinori (mélange de quinoa rouge et blanc, riz long complet, pois chiches et sésame, en magasin bio) – sinon pourquoi ne faire un mélange soi-même ou utiliser simplement du quinoa)

1 cube de bouillon de légumes
2 échalotes
sel, poivre

Pour la sauce :
1 orange, 1 citron
3 cuil. à soupe de l'huile d'olive
2 cuil. à soupe de tartare d'algues (au rayon frais du magasin bio)
1 petit bouquet d'aneth
fleur de sel

**Préparation**

1. Versez 30 cl d'eau dans une casserole, ajoutez le cube de bouillon puis portez à ébullition.
2. Pelez et émincez les échalotes. Faites chauffer une sauteuse avec 1 cuillerée d'huile, puis ajoutez les échalotes avec une pincée de sel. Faites revenir 2 min., puis versez le quinori cru et remuez à l'aide d'une spatule en bois. Versez une louche du bouillon chaud, couvrez, laissez absorber le bouillon. Versez alors le reste de bouillon, couvrez à nouveau et poursuivez la cuisson en remuant de temps en temps (environ 15 min.) Poivrez en fin de cuisson.
3. Pendant ce temps, faites cuire 7 à 10 min. (selon épaisseur) à la vapeur ou au court-bouillon les filets de merlan avec un brin d'aneth frais.
4. Préparez la sauce : râpez les zestes de citron et de l'orange, puis pressez l'orange dans un bol. Détaillez la chair du citron en petits dés et versez dans le bol. Mélangez avec le tartare d'algues, le reste d'aneth ciselé 1 pincé de fleur de sel, poivre et l'huile d'olive.
5. Au moment de servir répartissez le quinori dans les assiettes, déposez dessus un filet de merlan et 1 cuillerée de sauce aux agrumes.