



Fiesta de tacos au saumon

avec salsa à l'ananas et maïs façon Elotes

Tacos gourmands 35 minutes



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 g



Épi de maïs
2 | 4



Oignon rouge
1 | 2



Ananas
190 g | 380 g



Crème sure
1 | 2



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Assaisonnement
mexicain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tortillas de farine
6 | 12



Laitue iceberg
½ | 1



Mini concombre
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Feta, émietté
¼ tasse |
½ tasse



Vinaigre de vin
blanc
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement le **concombre**.
- Peler, puis couper l'**oignon rouge** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Retirer et jeter la première couche de **feuilles de la laitue iceberg**. Couper la **laitue** en deux, puis retirer la tige. Trancher finement la **moitié** de la **laitue** (toute la qté pour 4 pers).

2



Préparer la salsa à l'ananas et la crema

- Dans un bol moyen, ajouter l'**ananas**, les **concombres**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **vinaigre** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **reste** du **vinaigre** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

3



Préparer le maïs et griller les légumes

- Éplucher le **maïs**.
- Couper les **épis** en deux sur la largeur. Placer les **épis**, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper. En déplaçant le couteau vers le bas le long de l'épi, enlever les **grains de maïs**.
- Placer le **maïs** et les **oignons rouges** sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser avec **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au centre du four de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient entièrement cuits et légèrement grillés.

4



Cuire le saumon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit légèrement grillé et entièrement cuit**.
- Retirer et jeter la peau. À l'aide de 2 fourchettes, défaire le **saumon** en gros flocons.

5



Chauffer les tortillas

- Entre-temps, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)

6



Terminer et servir

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Étendre la **sauce au chipotle** sur les **tortillas**. Garnir de **laitue iceberg**, de **saumon** et de **salsa à l'ananas**.
- Arroser de la **moitié** de la **crema**.
- Répartir les **tacos** et le **maïs** dans les assiettes. Garnir le **maïs** de **feta**, du **reste** de la **crema** et du **reste** des **oignons verts**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.