



# Tacos aux crevettes et à la salade de chou acidulée avec sauce au chipotle et feta

Repas futé 20 minutes

Changer



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

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Crevettes  
285 g | 570 g



Tortillas de farine  
6 | 12



Mélange d'épices  
à enchilada  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Gousses d'ail  
1 | 2



Lime  
1 | 1



Coriandre  
7 g | 7 g



Chou rouge,  
émincé  
113 g | 226 g



Crème sure  
1 | 2



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



Feta, émietté  
¼ tasse |  
½ tasse

**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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 :**
  - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
  - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la **lime** entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

4



## Assembler la salade de chou

- Entre-temps, ajouter le **chou** et la **moitié** de la **coriandre** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



## Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, mélanger la **crème sure**, le **zeste de lime**, le **jus de lime** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)

3



## Cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- **Saler**, **poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



## Chauffer les tortillas

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

6



## Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- Répartir la **salade de chou** dans les **tortillas**, puis garnir de **crevettes**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce au chipotle**, puis parsemer de **feta** et du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de lime**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 1 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. Assaisonner avec le **mélange d'épices à enchilada**. **Saler** et **poivrer**.

## 3 | Cuire les saumon

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Dans une grande poêle antiadhésive, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Réduire le feu à moyen. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*.

## 6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Retirer la **peau** du **saumon** et l'émietter en gros morceaux. Répartir la **salade de chou** dans les **tortillas**, puis recouvrir de **saumon**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.