



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

Repas futé

20 minutes

Changer



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)

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



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 |
¼ 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 **1 c. à soupe** (2 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

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

- 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

- 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. **Saler, poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices à enchilada**.

3 | Cuire le saumon

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

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

5 | Chauffer les tortillas

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

Retirer avec précaution et jeter la peau du saumon. À l'aide d'une fourchette, défaire le **saumon** en bouchées. Servir de la même façon que la recette vous indique de servir les **crevettes**.

**Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.