



# Tacos au saumon à la californienne

avec salsa aux mangues et poivrons

Tacos gastronomiques 25 minutes



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



Tortillas de farine  
6 | 12



Mangue  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 14 g



Lime  
1 | 2



Échalotes frites  
28 g | 56 g



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



Mélange  
printanier  
56 g | 113 g



Guacamole  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Feta, émietté  
¼ tasse |  
½ tasse



Mélange d'épices  
à enchilada  
1 c. à soupe |  
2 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 et cuire le saumon

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Disposer le **saumon**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. Saupoudrer du **mélange d'épices à enchilada**, puis **saler** et **poivrer**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

2



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, dénoyauter et couper la **mangue** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **lime**.

3



### Chauffer les tortillas

- Entre-temps, envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les placer dans le **haut** du four. Chauffer de 4 à 5 min. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)

4



### Préparer le guacamole

- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime**, le **guacamole** et la **moitié** du **jus de lime**. **Saler** et bien mélanger.

5



### Préparer la salsa et assembler

- Dans un bol moyen, ajouter le **reste** du **jus de lime**, la **mangue**, les **poivrons**, la **coriandre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.
- Enlever délicatement la peau du **saumon** et la jeter, si désiré.
- Couper le **saumon** en six morceaux égaux.
- Répartir la **moitié** du **mélange printanier** dans les **tacos**. Garnir de **saumon**, puis arroser d'**un filet** de **sauce au chipotle**.
- Couronner de **guacamole**.
- Répartir la **moitié** de la **salsa aux mangues** dans les **tacos**.

6



### Terminer et servir

- Parsemer les **tacos** de la **moitié** des **échalotes frites**.
- Ajouter le **reste** du **mélange printanier** dans le bol contenant le **reste** de la **salsa**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir les **tacos** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** des **échalotes frites**.

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