



Tacos de bar poêlé

avec sauce au chipotle, salade de chou à la coriandre et salsa d'ananas

Tacos gourmets 40 minutes



Bar
280 g | 560 g



Tortillas de farine
6 | 12



Chou rouge,
émincé
226 g | 452 g



Ananas
95 g | 190 g



Avocat
1 | 2



Lime
1 | 2



Oignon vert
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Farine tout usage
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Assaisonnement
mexicain
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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

2



Préparer la salsa d'ananas

- Dans un bol moyen, ajouter les **ananas**, l'**avocat**, le **zeste de lime**, la **moitié** du **jus de lime**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** de la **coriandre** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Préparer la salade de chou à la coriandre

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **jus de lime**, le **reste** de la **coriandre**, le **reste** des **oignons verts**, la **moitié** de la **mayonnaise** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **chou**, puis bien mélanger.

4



Enrober le bar

- Sécher le **bar** avec un essuie-tout.
- Couper chaque **filet** sur la longueur en **3 morceaux égaux**. **Saler** et **poivrer**.
- Dans une assiette creuse, ajouter les **morceaux de bar**, l'**assaisonnement mexicain** et le **reste** de la **mayonnaise**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., un grand plat rectangulaire permettra d'enrober facilement les morceaux de bar.)
- Saupoudrer le **bar** de **farine**, puis remuer pour enrober.
- Avec les **maïns**, presser les **morceaux de bar** dans la **farine** pour les recouvrir de tous les côtés.

5



Poêler le bar

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter ¼ **tasse** (½ tasse) d'**huile**. Secouer un morceau de **bar** à la fois pour enlever tout excédent de **farine**, puis l'ajouter dans la poêle avec précaution. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Frire en plusieurs étapes, au besoin.)
- Poêler de 2 à 3 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poisson** soit doré et entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Si le bar dore trop rapidement, réduire à feu moyen.)
- À l'aide d'une spatule, transférer le **bar** avec précaution dans une assiette recouverte d'essuie-tout.

6



Terminer et servir

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire 2 emballages de **tortillas**.)
- Réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes, puis napper de **sauce au chipotle**.
- Garnir d'un peu de **salade de chou**, de **salsa à l'ananas** et de morceaux de **bar**.
- Servir le **reste** de la **salade de chou** en accompagnement.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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