



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

Repas futé

20 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 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



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](#) | [Tilapia](#)

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière). 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

- 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.

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.

1 | Préparer

[Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout, puis **saler**, **poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices à enchilada**. Cuire le **tilapia** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **crevettes**, en augmentant le temps de cuisson à 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit**.

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