



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

Repas futé

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou ×2 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://hellofresh.ca)

↻ Changer



Tilapia

300 g | 600 g

×2 Doubler



Crevettes

570 g | 1140 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)

- 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

🔄 Changer | Tilapia

✖2 Doubler | 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.

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

- 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

## 3 | Cuire le tilapia

🔄 Changer | Tilapia

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit\*\*. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

## 3 | Cuire les crevettes

✖2 Doubler | Crevettes

Si vous avez doublé les **crevettes**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de crevettes**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.