



Tacos de tilapia façon Baja

avec maïs grillé et salade de chou acidulée

15 minutes

Changer



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 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



Tilapia
300 g | 600 g



Mélange d'épices
à enchilada
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tortillas de farine
6 | 12



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Lime
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 g



Vinaigrette
crémeuse
43 ml | 86 ml



Feta, émietté
¼ tasse |
½ tasse



Maïs en grains
113 g | 227 g

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 poisson

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

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

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Réserver le **maïs** sur la plaque à cuisson.
- Sécher le **poisson** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **mélange d'épices à enchilada**, **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **tilapia** sur le **maïs** sur la plaque à cuisson préparée. Rôtir au **centre** du four de 10 à 13 min, jusqu'à ce que le **poisson** soit doré et entièrement cuit**.

4



Terminer et servir

- Répartir la **salade de chou**, le **maïs** et le **tilapia** dans les **tortillas**.
- Déchirer la **coriandre** et en parsemer la **garniture**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce Baja**, puis garnir de **feta**.
- Répartir les **tacos** dans les assiettes.

2



Préparer et assembler la salade de chou

- Entre-temps, zester la **lime**. Presser la **lime** dans un grand bol.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. Bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange pour salade de chou**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime**, la **vinaigrette crémeuse** et la **mayonnaise**. Bien mélanger.

3



Assembler les tacos

- Défaire **chaque filet de tilapia** en 6 morceaux de taille égale.
- Disposer les **tortillas** sur une surface propre. (**CONSEIL** : Envelopper les tortillas dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les tortillas soient chaudes et souples.)

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Préparer et cuire le saumon

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

Si vous avez choisi les **filets de saumon**, les rôtir de la même façon que la recette vous indique de rôtir les **filets de tilapia** en réduisant le temps de cuisson à 8 à 10 min**.