



Tacos de tilapia au four

avec sauce Baja maison

Familiale

25 à 35 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

Changer



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

Changer



Crevettes
285 g | 570 g



Tilapia
300 g | 600 g



Tortillas de farine
6 | 12



Poivron
1 | 2



Pâte tex-mex
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Lime
1 | 2



Crème sure
1 | 2



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



Chou vert, émincé
56 g | 113 g



Mais 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 tilapia et les poivrons

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

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

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Arroser les **poivrons** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.
- Dans un petit bol, mélanger la **pâte tex-mex** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Ajouter le **tilapia** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Étendre la **pâte tex-mex** sur le **tilapia**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

4



Préparer la sauce Baja

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **reste** de la **mayonnaise**, ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**, puis mélanger.

2



Cuire le maïs

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **maïs** et 2 **c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**. Bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit tendre. **Saler et poivrer**.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

3



Préparer et assembler la salade de chou

- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter le **zeste de lime**, la **moitié** du **jus de lime**, 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **mayonnaise** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **chou**, puis bien mélanger.

5



Chauffer les tortillas

- Au moment de servir, 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. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)

6



Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

- Lorsque le **tilapia** sera cuit, le défaire en gros flocons à l'aide de 2 fourchettes.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Étendre la **sauce Baja** sur les **tortillas**.
- Garnir chacune de **tilapia**, de **poivrons**, de **maïs** et de **chou**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

1 | Préparer et cuire le saumon et les poivrons

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

Si vous avez choisi le **saumon**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **tilapia****.

1 | Préparer et cuire les crevettes et les poivrons

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, les égoutter et les rincer. Sécher avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes** et la **pâte tex-mex**. **Saler et poivrer**, puis mélanger pour enrober. Disposer les **crevettes** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et que les **crevettes** soient entièrement cuites**.

6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Garnir les **tortillas** de **crevettes**.

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