



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://www.hellofresh.ca)

🔄 Changer



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

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

✖2 [Doubl](#)er | [Crevettes](#)

- 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**.

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** : Le goût de l'ail vous plaît beaucoup? Mettez-en plus!)

3



Cuire les crevettes

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

- 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** et **poivrer**, et saupoudrer du **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

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.

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. (**REMARQUE** : 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 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 | Préparer

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

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. L'assaisonner du **mélange d'épices à enchilada**, puis **saler** et **poivrer**.

1 | Préparer

✖2 [Doubl](#)er | [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.

3 | Cuire le saumon

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

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **saumon** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Lorsque le **saumon** sera cuit, le défaire en gros morceaux, en retirant et jetant la peau. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

** Cuire les crevettes et le saumon 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.