



Tacos aux crevettes à la mexicaine

avec salade de chou croquante et crème à l'ail

Familiale

20 à 30 minutes

Changer



Filets de tilapia
300 g | 600 g

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



Crevettes
285 g | 570 g



Tortillas de farine
6 | 12



Chou vert, émincé
113 g | 226 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Oignon vert
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Crème sure
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



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



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



Vinaigre de riz
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 5 :**
 - 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**.
- Émincer les **oignons verts**.

2



Préparer la salade de chou

- Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **chou**, les **carottes** et la **moitié** des **oignons verts**, puis bien mélanger.

3



Enrober les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter les **crevettes**, le **mélange d'épices à enchilada** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

4



Cuire les crevettes

[Changer](#) | [Filets de tilapia](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min par côté, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Réserver dans une assiette.

5



Préparer la crème à l'ail

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Chauffer les tortillas et servir

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

- 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. (**CONSEIL :** Cette étape est facultative.)
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir d'**un peu** de **salade de chou**, puis de **crevettes**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème à l'ail**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

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

3 | Enrober le tilapia

[Changer](#) | [Filets de tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le préparer en suivant les mêmes instructions que celles pour les **crevettes**.

4 | Cuire le tilapia

[Changer](#) | [Filets de tilapia](#)

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Poêler le **tilapia** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Réserver dans une assiette.

6 | Chauffer les tortillas et servir

[Changer](#) | [Filets de tilapia](#)

Servir le **tilapia** en suivant les mêmes instructions que celles pour les **crevettes**.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

** 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.