



Tacos aux crevettes et à la salade de chou acidulée

avec sauce au chipotle et feta

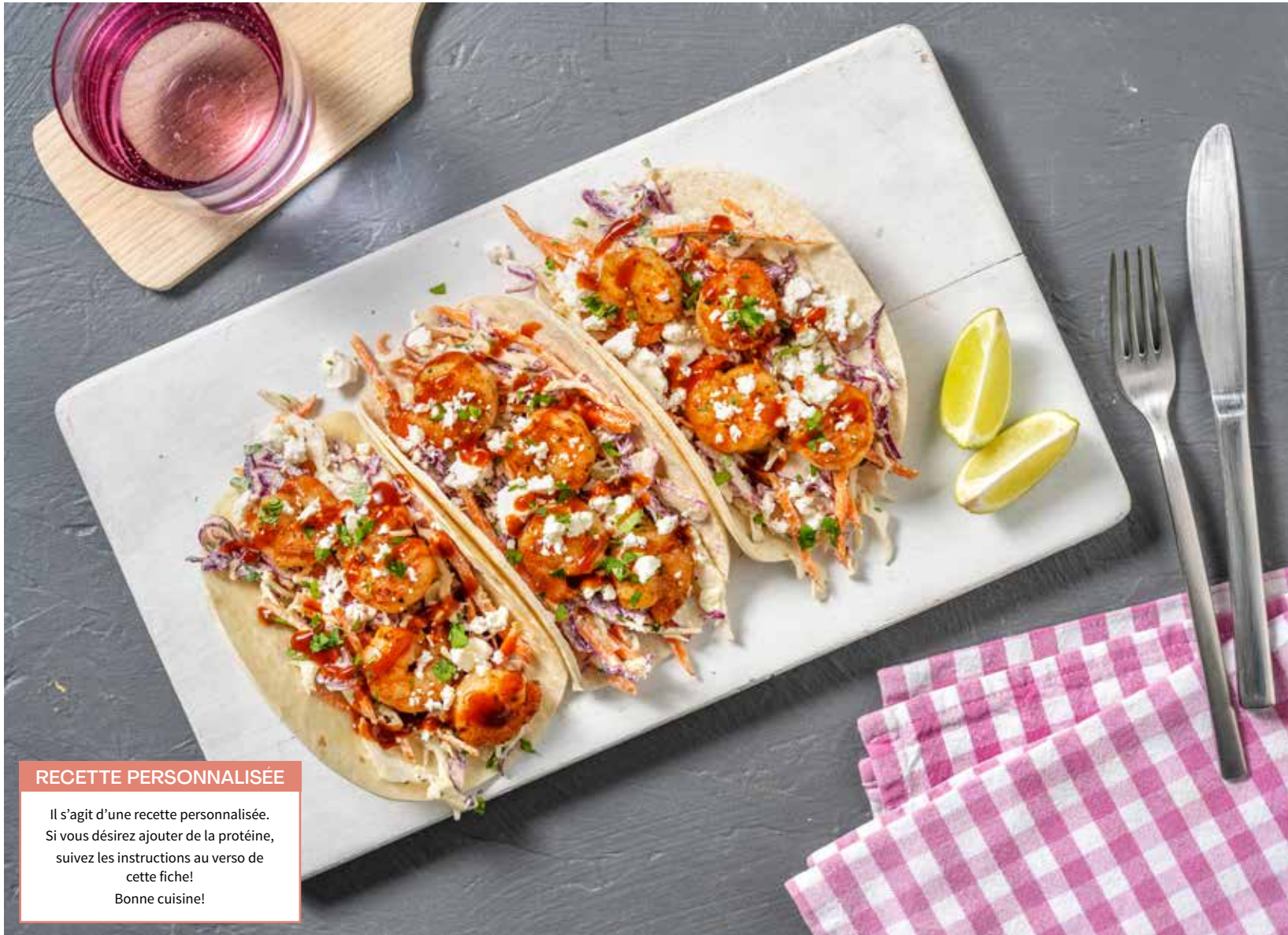
Faible en calories

Rapido

25 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Crevettes



Filet de saumon, avec la peau



Tortillas de farine



Mélange d'épices à enchilada



Gousses d'ail



Lime



Coriandre



Chou rouge, émincé



Crème sure



Sauce au chipotle



Feta, émietté

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

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

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

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)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Filet de saumon, avec la peau	250 g	500 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	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sauce au chipotle	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	¼ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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



Préparer

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.)
- 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**.

Si vous avez choisi d'ajouter le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



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**, au goût, puis remuer pour enrober.



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, mélanger la **crème sure**, le **zeste de lime**, le **jus de lime** et **1 c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



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.)



Cuire les 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.

Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



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.

Émietter le **saumon** en bouchées. Garnir les **tacos** de **saumon**.

Le souper, c'est réglé!