



TACOS AUX CREVETTES CAJUN

avec salade de chou rouge croquante

PRONTO



BONJOUR

CRÈME À LA LIME

Vous adorerez notre version de cette crème onctueuse, acidulée et pleine de fraîcheur

TEMPS: 30 MIN



Crevettes



Coriandre



Lime



Mayonnaise



Chou rouge,
émincé



Radis,
en tranches



Fécule de maïs



Assaisonnement
cajun



Tortillas de blé,
15 cm



Crème sure



Ail

SORTEZ

- Petits bols (2)
- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Passoire
- Assiette creuse
- Essuie-tout
- Fouet
- Grand bol
- Sel et poivre
- Zesteur
- Huile d'olive ou de canola
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Crevettes 10 285 g | 570 g
- Coriandre 7 g | 14 g
- Lime 1 | 2
- Mayonnaise 3,6,9 ¼ tasse | ½ tasse
- Chou rouge, émincé 227 g | 454 g
- Radis, en tranches 56 g | 113 g
- Féculé de maïs 9 1 c. à table | 1 c. à table
- Assaisonnement cajun 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Tortillas de blé, 15 cm 1,4,9 6 | 12
- Crème sure 2 3 c. à table | 6 c. à table
- Ail 3 g | 6 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74° C/165° F.



BON DÉPART



À l'étape 5, ajouter ¼ c. à thé pour un goût doux, ½ c. à thé pour un goût relevé et 1 c. à thé pour un goût très relevé!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Peler, puis émincer ou presser l'ail. Hacher grossièrement la coriandre. Zester et presser la lime.



4 CUIRE LES CREVETTES
Dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, ajouter 1 c. à table d'huile, puis les crevettes. Cuire en retournant une seule fois jusqu'à ce qu'elles soient roses et entièrement cuites, de 1 à 2 min par côté. (ASTUCE: cuire à une température interne minimale de 74° C/165° F.***) (ASTUCE: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en essuyant la poêle et en ajoutant 1 c. à table d'huile pour la deuxième étape!)



2 PRÉPARER LA SALADE
Dans un grand bol, ajouter le chou et ½ c. à thé de sel (doubler pour 4 pers). Masser avec les mains jusqu'à ce que le chou s'attendrisse, de 1 à 2 min. Dans un petit bol, fouetter la mayo, la moitié du zeste de lime, la moitié du jus de lime et ½ c. à thé de sucre (doubler pour 4 pers). Saler et poivrer. Dans le bol de chou, ajouter le mélange de mayo et la moitié de la coriandre. Mélanger, puis réserver.



5 PRÉPARER LA CRÈME
Dans un autre petit bol, mélanger la crème sure, le reste du zeste de lime, le reste du jus de lime et ¼ c. à thé d'ail (doubler pour 4 pers). (NOTE: se référer la section Bon départ pour la quantité d'ail.) Saler et poivrer. Envelopper les tortillas dans un essuie-tout et chauffer au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient souples, 1 min.



3 PANER LES CREVETTES
Dans une assiette creuse, mélanger l'assaisonnement cajun et ½ c. à table de féculé de maïs (doubler pour 4 pers). Saler et poivrer. Dans une passoire, égoutter et rincer les crevettes, puis les sécher avec un essuie-tout. Une à la fois, presser les crevettes dans le mélange cajun et les couvrir entièrement.



6 FINIR ET SERVIR
Garnir les tortillas de crevettes, de salade de chou et d'une touche de crème à la lime. Couronner de radis et du reste de coriandre. Servir avec le reste de salade de chou.

OPTION SANTÉ!

Ces crevettes épicées sont poêlées plutôt que frites dans l'huile!