

Tacos aux crevettes à la mexicaine

avec salade de chou croquante et crème lime et ail

Familiale

25 à 35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



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



Crevettes



Doubls crevettes



Chou vert, émincé



Carotte, en julienne



Oignon vert



Lime



Mayonnaise



Mélange d'épices à enchilada



Tortillas de farine



Crème sure



Gousses d'ail

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

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Doubles crevettes	570 g	1140 g
Chou vert, émincé	113 g	226 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Oignon vert	1	2
Lime	1	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tortillas de farine	6	12
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



Préparer

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

2



Préparer la salade de chou

- Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime**, la **moitié** du **zeste de lime** 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.

Si vous avez choisi les **doubles crevettes**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de crevettes**.

4



Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **crevettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 1 à 2 min par côté, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** soient doré foncé et entièrement cuites**.
- Réserver dans une assiette.

5



Préparer la crème lime et ail

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

6



Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir d'**un peu** de **salade de chou**, puis de **crevettes**. Couronner d'**un soupçon** de **crème lime et ail**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!