

Tacos aux crevettes à la mexicaine

avec salade de chou croquante et crème lime et ail

Familiale

Rapido

20 à 30 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Crevettes



Double crevettes



Tortillas de farine



Chou vert, émincé



Carotte, en julienne



Oignon vert



Lime



Gousses d'ail



Crème sure



Mayonnaise



Mélange d'épices à enchilada

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 | | d'huile |
|---------------------------------|----------------|-------------|---------|
| | 2 personnes | 4 personnes | |
| | (2 c. à soupe) | 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 |
| Double crevettes | 570 g | 1140 g |
| Tortillas de farine | 6 | 12 |
| Chou vert, émincé | 113 g | 226 g |
| Carotte, en julienne | 56 g | 113 g |
| Oignon vert | 1 | 2 |
| Lime | 1 | 1 |
| 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 |
| 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 les **oignons verts**.
- 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-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 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**.
- Transférer dans une assiette et réserver.



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** (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

- 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.)
- 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!