

Tacos de crevettes géantes aux épices jerk avec salade de chou rouge et salsa tomate-ananas

De luxe

Épicée

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!



Grosses crevettes



Doublées grosses crevettes



Tortillas de farine



Chou rouge, émincé



Ananas



Tomate Roma



Échalote



Lime



Coriandre



Mayo épicée



Sauce jerk



Miel



Épices jerk

BONJOUR ÉCHALOTE

Cette plante alliagée ressemble à un oignon, mais sa saveur est plus sucrée et légère!

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

Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Grosses crevettes	285 g	570 g
Doubles grosses crevettes	570 g	1140 g
Tortillas de farine	6	12
Chou rouge, émincé	226 g	454 g
Ananas	190 g	380 g
Tomate Roma	1	2
Échalote	50 g	100 g
Lime	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Mayo épicée	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce jerk	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Épices jerk	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA



1 Préparer et mélanger la sauce

- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayo épicée** et 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



4 Préparer les crevettes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sur une autre planche à découper, retirer les queues et les jeter. Couper les **crevettes** en deux sur la largeur, puis assaisonner d'**épices jerk**.

Si vous avez choisi les **doubles grosses crevettes**, préparez-le et cuisez-le en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de grosses crevettes**.



2 Préparer la salade de chou rouge

- Ajouter le **chou** dans un bol moyen et **saler**. Avec les mains, attendrir le **chou** pendant 1 min.
- Dans un autre petit bol, ajouter la **moitié** du **miel**, la **moitié** du **zeste de lime**, la **moitié** du **jus de lime** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Arroser le **chou** d'un **filet** de **vinaigrette**. Remuer pour enrober, puis réserver.



5 Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **crevettes**. Tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Ajouter la **sauce jerk**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **purée d'ail** dégage son arôme.
- Retirer du feu.



3 Préparer la salsa

- Dans un autre bol moyen, ajouter l'**ananas**, les **échalotes**, les **tomates**, la **moitié** de la **coriandre**, le **reste** du **miel**, le **reste** du **zeste de lime**, le **reste** du **jus de lime** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



6 Chauffer les tortillas et servir

- Entre-temps, 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 **chaque tortilla** d'un peu de **salade de chou**, d'un peu de **salsa** et de **crevettes**.
- Arroser les **tacos** d'un **filet** de **sauce à la mayo épicée**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Dans le bol contenant le **reste** de la **salade de chou**, ajouter le **reste** de la **salsa**, puis bien mélanger. Servir en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!