



Tacos de crevettes géantes aux épices jerk

avec salade de chou rouge et salsa tomate-ananas

De luxe

Épicée

30 minutes

✖2 Doubler



Crevettes géantes
570 g | 1140 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

↻ Changer

ou

✖2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Crevettes géantes
285 g | 570 g



Tortillas de farine
6 | 12



Ananas
190 g | 380 g



Chou rouge, émincé
226 g | 454 g



Tomate
1 | 2



Échalote
1 | 2



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

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.

1

Préparer et mélanger la sauce

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayo épicée** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2

Préparer la salade de chou rouge

- Ajouter le **chou** dans un bol moyen et **saler**. Avec les mains, attendrir légèrement 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.

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.

4

Préparer les crevettes

*2 Doubler | Crevettes géantes

- 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**.

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**. Tournoyer 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 les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu.

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.

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

4 | Préparer les crevettes

*2 Doubler | Crevettes géantes

Si vous avez doublé les **crevettes géantes**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de crevettes géantes**. Cuire par étape, au besoin.

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



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