

Tacos de loup de mer frit

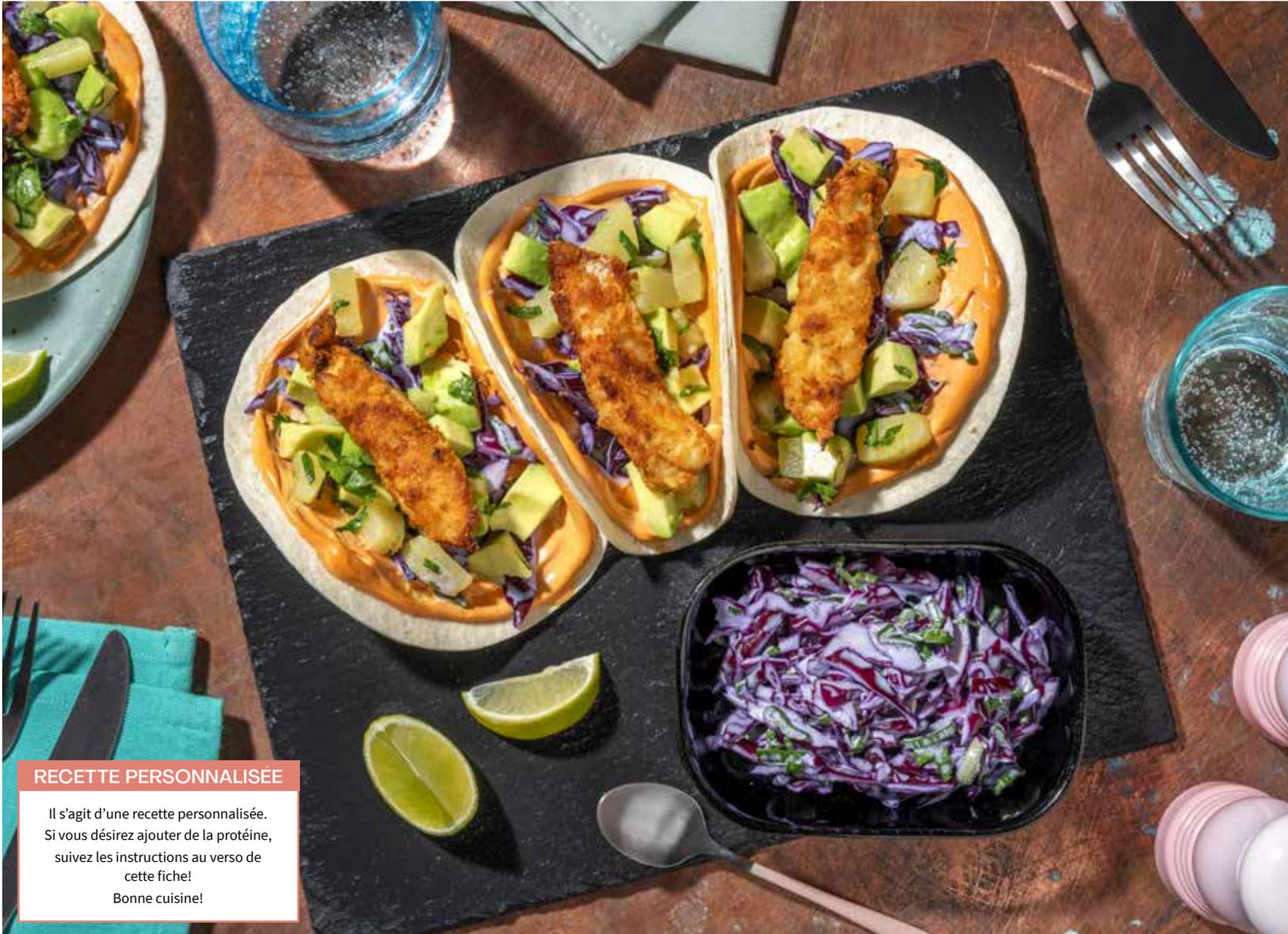
avec sauce au chipotle, salade de chou à la coriandre et salsa d'ananas

Découverte

45 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 ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Loup de mer



Crevettes



Tortillas de farine



Chou rouge, émincé



Ananas



Avocat



Lime



Oignon vert



Coriandre



Mayonnaise



Sauce au chipotle



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Assaisonnement mexicain

BONJOUR LOUP DE MER

Natif des côtes ouest et sud de l'Europe, le loup de mer est un poisson blanc au goût léger qui s'émiette facilement!

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

Bol moyen, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, assiette creuse, cuillère à rainures, zesteur, grand bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Loup de mer	280 g	560 g
Crevettes	285 g	570 g
Tortillas de farine	6	12
Chou rouge, émincé	226 g	452 g
Ananas	95 g	190 g
Avocat	1	2
Lime	1	2
Oignon vert	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce au chipotle	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °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 soja, 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

- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



4 Enrober le loup de mer

- Sécher le **loup de mer** avec un essuie-tout.
- Couper **chaque filet** sur la longueur en 3 morceaux égaux. **Saler et poivrer**. Dans une assiette creuse, ajouter les **morceaux de loup de mer**, l'**assaisonnement mexicain** et le **reste de la mayonnaise**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., un grand plat rectangulaire permettra d'enrober facilement les morceaux de loup de mer.)
- Saupoudrer le **loup de mer** de **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober. Avec les mains, presser les **morceaux de loup de mer** dans le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** pour les recouvrir de tous les côtés.



2 Préparer la salsa d'ananas

- Dans un bol moyen, ajouter les **ananas**, l'**avocat**, le **zeste de lime**, la **moitié** du **jus de lime**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** de la **coriandre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



5 Frire le loup de mer avec de petites portions d'huile

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé (une grande poêle antiadhésive pour 4 pers.).
- Entre-temps, recouvrir une assiette d'essuie-tout.
- Ajouter ¼ tasse (½ tasse) d'**huile** à la poêle chaude. Secouer délicatement un **morceau de loup de mer** à la fois pour enlever tout excédent de **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis l'ajouter dans la poêle avec précaution. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Frire le loup de mer en plusieurs étapes au besoin.)
- Frire le **loup de mer** de 2 à 3 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Si le loup de mer dore trop rapidement, réduire à feu moyen.)
- À l'aide d'une cuillère à rainures ou d'une spatule, transférer avec précaution le **loup de mer** dans l'assiette recouverte d'essuie-tout.



3 Préparer la salade de chou

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **jus de lime**, le **reste** de la **coriandre**, le **reste** des **oignons verts**, la **moitié** de la **mayonnaise** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **chou**, puis bien mélanger.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer la même poêle 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 qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu, transférer les **crevettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour frire le **loup de mer** à l'étape 5.



6 Terminer et servir

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire deux emballages de tortillas.)
- Réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Étendre la **sauce au chipotle** sur les **tortillas**. Garnir d'un peu de **salade de chou**, de **salsa à l'ananas** et de **morceaux de loup de mer**.
- Servir le **reste** de la **salade de chou** en accompagnement.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

Garnir les **tacos** de **crevettes**.

Le souper, c'est réglé!