



Tacos de tilapia acidulés

avec salsa maison fraîche

Familiale

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Crevettes

285 g | 570 g



Filets de tilapia
300 g | 600 g



Tortillas de farine
6 | 12



Assaisonnement
mexicain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Lime
1 | 2



Tomate
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Coriandre
7 g | 14 g



Échalote
1 | 2



Crème sure
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Poivron vert
1 | 2

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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis **saler** et saupoudrer d'**assaisonnement mexicain**.



2 Préparer le pico de gallo

- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, les **échalotes**, la **coriandre**, le **zeste de lime**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de lime**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



3 Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette. Réserver.



4 Cuire le tilapia

- Chauffer la même grande poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**.
- Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit doré et entièrement cuit**.
- À l'aide de 2 fourchettes, défaire le **tilapia** en **gros flocons**.



5 Chauffer les tortillas

- 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.)



6 Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Garnir de **tilapia**, de **poivrons**, de **salsa** et de **feta**.
- Couronner d'un **soupçon** de **crème sure**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

1 | Préparer et cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner et cuire les **crevettes** en suivant les mêmes instructions que celles pour le **tilapia**. Réduire le temps de cuisson à la poêle à 2 à 3 min par côté**.

** Cuire le tilapia et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. 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.