



**HELLO  
FRESH**

# Fiesta de tacos au saumon avec salsa à l'ananas à la mexicaine

Tacos gastronomiques 35 minutes



Filets de saumon,  
avec la peau  
250 g | 500 g



Épi de maïs  
2 | 4



Oignon rouge  
1 | 2



Ananas  
190 g | 380 g



Crème sure  
1 | 2



Sauce au chipotle  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



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



Tortillas de farine  
6 | 12



Chou rouge,  
émincé  
113 g | 226 g



Mini concombre  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 14 g



Feta, émiettée  
¼ tasse |  
½ tasse



Vinaigre de vin  
blanc  
2 c. à soupe |  
4 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

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

2



## Faire la salsa et assembler la salade de chou

- Dans un bol moyen, ajouter l'**ananas**, le **concombre**, le **tiers** des **oignons**, la **moitié** de la **coriandre**, la **moitié** du **vinaigre** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.
- Dans un grand bol, ajouter la **crème sure**, le **reste** du **vinaigre** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Transférer la **moitié** de la **crema** dans un petit bol.
- Dans le grand bol contenant la **crema**, ajouter le **chou**. Bien mélanger.

3



## Préparer le maïs et griller les légumes

- Éplucher le **maïs**.
- Couper les **épis** en deux sur la largeur. Placer les **épis**, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper. En déplaçant le couteau vers le bas le long de l'**épi**, enlever les **grains de maïs**.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **maïs** et le **reste** des **oignons** de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient entièrement cuits et légèrement grillés.

4



## Cuire le saumon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit légèrement grillé et entièrement cuit\*\*.
- Retirer et jeter la **peau**. Utiliser deux fourchettes pour le défaire en gros flocons.

5



## Chauffer les tortillas

- 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. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)

6



## Terminer et servir

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Étendre la **sauce au chipotle** sur les **tortillas**. Garnir de **salade de chou**, de **saumon** et de **salsa d'ananas**.
- Répartir les **tacos** et le **maïs** dans les assiettes. Garnir le **maïs** de **feta**, du **reste** de la **crema** et du **reste** de la **coriandre**.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.