

# Tacos aux crevettes et salade de chou acidulée faibles en calories avec sauce au chipotle et feta

Faible en calories

Épicée

25 minutes



Crevettes



Tortillas de farine  
(15 cm [6 po])



Mélange d'épices à  
enchilada



Gousses d'ail



Lime



Coriandre



Salade de chou



Crème sure



Sauce au chipotle



Feta, émietté

## BONJOUR ÉPICES À ENCHILADA

*Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes avec les arômes de l'oignon et de l'ail!*

## D'abord

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

**Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

### Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Lime	1	2
Coriandre	7 g	7 g
Salade de chou	170 g	340 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	¼ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



### Terminer la salade de chou

Pendant que les **crevettes** cuisent, ajouter la **salade de chou** et la **moitié** de la **coriandre** au grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler et poivrer** au goût. Bien mélanger.



### Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, mélanger la **crème sure**, le **zeste de lime**, le **jus de lime** et l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



### Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples, pendant 1 minute. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)



### Faire cuire les crevettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Saupoudrer du **mélange d'épices à enchilada**, puis faire cuire pendant 30 secondes, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



### Terminer et servir

Répartir la **salade de chou** entre les **tortillas**, puis garnir de **crevettes**. Arroser de **sauce au chipotle**, puis parsemer de **feta** et du **reste** de la **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

**Le repas est prêt!**