

Tacos aux crevettes et à la salade de chou acidulée avec sauce au chipotle et feta

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Crevettes



Tortillas de farine



Mélange d'épices à
enchilada



Gousses d'ail



Lime



Coriandre



Mélange pour salade
de chou



Crème sure



Sauce au chipotle



Feta, émietté

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

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 qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 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	6	12
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Lime	1	1
Coriandre	7 g	7 g
Mélange pour 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

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.)
- 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**.



4 Assembler la salade de chou

- Entre-temps, ajouter le **mélange pour salade de chou** et la **moitié** de la **coriandre** au grand bol contenant la **vinaigrette**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis remuer pour enrober.



2 Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, mélanger la **crème sure**, le **zeste de lime**, le **jus de lime** et **1 c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



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!)



3 Cuire les crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- **Saler et poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!