

Tacos de bar frit

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

Spécial découverte

Épicée

45 minutes



Bar



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 BAR

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

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bar	280 g	560 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



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 bar

- Sécher le **bar** avec un essuie-tout. Couper **chaque filet** sur la largeur en 3 morceaux égaux. **Saler et poivrer**.
- Dans une assiette creuse, ajouter les **morceaux de bar**, l'**assaisonnement mexicain** et le **reste** de la **mayonnaise**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., un grand plat rectangulaire permettra d'enrober facilement les morceaux de bar!)
- Saupoudrer le **bar** de **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober. Avec les mains, presser les **morceaux de bar** 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 l'**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** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



5 Frire le bar à la poêle

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé (une grande poêle pour 4 pers.).
- Entre-temps, recouvrir une assiette d'essuie-tout.
- Ajouter **¼ tasse** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) à la poêle chaude. Secouer délicatement **un morceau de bar** 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 bar en plusieurs étapes, au besoin.)
- Frire le **bar** 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 bar dore trop rapidement, réduire à feu moyen.)
- À l'aide d'une cuillère à rainures ou d'une spatule, transférer avec précaution le **bar** 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** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **chou**, puis bien mélanger.



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 de **salade de chou**, de **salsa à l'ananas** et de **morceaux de bar**.
- Servir le **reste** de la **salade de chou** en accompagnement.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!