

Tacos de poisson à la californienne

avec guacamole et crème à la lime

Familiale

Rapido

25 minutes



Barramundi



Tortillas de farine



Salade de chou



Lime



Crème sure



Guacamole



Épices à enchilada



Oignon jaune



Tomate Roma



Coriandre

BONJOUR BARRAMUNDI

Doux, onctueux, durable et riche en oméga-3!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Tortillas de farine	6	12
Salade de chou	170 g	340 g
Lime	1	1
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Coriandre	7 g	7 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper **toute** la **lime restante** en quartiers.
- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Assaisonner le **côté chair** des **épices à enchilada**, puis le **saler**.



Faire poêler le barramundi

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
- Retourner le **barramundi** et faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit**.



Faire la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **zeste de lime**, la **moitié** du **jus de lime**, **2 c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter la **salade de chou**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Faire chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium, puis les faire chauffer dans le **haut** du four de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative!)



Faire la crème à la lime

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **reste** du **zeste de lime**, le **reste** du **jus de lime**, **1 c. à thé** d'**eau** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, les **oignons**, la **coriandre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

- Retirer et jeter la peau du barramundi.
- À l'aide de deux fourchettes, défaire délicatement le **barramundi** en bouchées.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes, puis garnir d'**un peu** de **salade de chou** et de **barramundi**.
- Napper de **salsa**, de **guacamole** et de **crème à la lime**.
- Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!