



TACOS DE POISSON DE STYLE BAJA

avec de salade de chou rouge croquante

CUISINER
EN PREMIER

PRONTO



BONJOUR

POISSON CAJUN

Le poisson épicé dans ces tacos est poêlé plutôt que frit dans l'huile

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 671



Poisson blanc



Coriandre



Lime



Mayonnaise



Chou rouge, émincé



Radis, en tranches



Fécule de maïs



Assaisonnement cajun



Tortillas de blé, 15 cm (6 po)



Crème sure



Ail

SORTEZ

- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Bol moyen
- Essuie-tout
- Petit bol
- Cuillères à mesurer
- Petits bols (2)
- Fouet
- Zesteur
- Bols moyens (2)
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Poisson blanc 0 285 g | 570 g
- Coriandre 10 g | 20 g
- Lime 1 | 2
- Mayonnaise 3,4 2 c. à table | 4 c. à table
- Chou rouge, shredded 170 g | 340 g
- Radis, en tranches 56 g | 113 g
- Fécule de maïs 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Assaisonnement cajun 1 c. à table | 2 c. à table
- Tortillas de blé, 15 cm (6 po) 1,4,9 6 | 12
- Crème sure 2 3 c. à table | 6 c. à table
- Ail 10 g | 10 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 70°C/158°F.



BON DÉPART

Nous n'utilisons que des fruits de mer pêchés ou élevés selon des méthodes durables afin d'assurer la santé de nos océans!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Émincer ou presser **1 gousse d'ail** (2 gousses doubler pour 4 pers). Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser **la moitié de la lime** (1 lime pour 4 pers). Couper **le reste de lime** en quartiers. Sécher le **poisson** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4 CUIRE LE POISSON

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poisson**. Poêler, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le poisson soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 7 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 70°C/158°F.**)



2 PRÉPARER LA SALADE

Dans un petit bol, fouetter la **mayo**, la **moitié du zeste de lime** et la **moitié du jus de lime** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Dans un bol moyen, ajouter le **chou** et **saler**. Masser le chou avec les mains jusqu'à ce qu'il ramollisse légèrement, 1 min. Napper de la **vinaigrette** du petit bol et ajouter **la moitié de la coriandre**. Bien mélanger. Réserver.



5 PRÉPARER LA CRÈME

Entre-temps, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout et réchauffer au micro-ondes jusqu'à ce qu'ils soient chauds et flexibles, environ 30 sec. Dans un autre petit bol, combiner la **crème sure**, l'**ail émincé**, **le reste du zeste de lime** et **le reste de jus de lime**. **Saler et poivrer**.



3 PRÉPARER LE POISSON

Dans un autre bol moyen, combiner l'**assaisonnement cajun** et la **fécule de maïs**. **Saler et poivrer**. Ajouter le **poisson** et mélanger pour couvrir.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir la **salade de chou** et le **poisson** dans les **tortillas**. Garnir de **crème**, de **radis** et **du reste de coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût. Servir avec **le reste de salade de chou** en accompagnement.

SANTÉ!

Le poisson blanc est maigre et débordant de protéines!