

Tacos au poisson assaisonnés à la lime et au chili  
RECETTE

## Tacos au poisson assaisonnés à la lime et au chili



**TEMPS** 20m  
**INGRÉDIENTS** 11 articles  
**DONNE** 4 portions

Que vous optiez pour des coquilles molles ou tendres, ces tacos au poisson sont le repas idéal pour rassembler. Faites preuve de créativité, mais choisissez de la morue et le riz STYLE ÉPICÉ à saveur de sriracha vert de marque BEN'S ORIGINAL(MC).

<?xml version="1.0"?>



Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

CAPTCHA

This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.

## INGRÉDIENTS

- 2 sachets (240 g chacun) riz STYLE ÉPICÉ à saveur de sriracha vert de marque BEN'S ORIGINAL(MC)

- 2 filets de morue
- 2 c. à thé (10 mL) poudre de chili
- ½ c. à thé (2 mL) poudre d'ail
- 2 c. à thé (10 mL) huile de canola
- 1 lime, coupée en quartiers
- 12 coquilles à tacos
- 2 tasses (500 mL) chou rouge, tranché
- ¾ tasse (185 mL) pico de gallo
- ¾ tasse (185 mL) feuilles de coriandre fraîche
- ¾ tasse (185 mL) avocat, réduit en purée

## PRÉPARATION

1. Frotter les filets de morue avec la poudre de chili et la poudre d'ail.
2. Dans un poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les filets de morue et les cuire 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poisson se défasse en flocons. Presser un quartier de lime sur chaque filet. Défaire les filets en morceaux.
3. Chauffer le riz STYLE ÉPICÉ à saveur de sriracha vert de marque BEN'S ORIGINAL(MC) en suivant le mode d'emploi sur l'emballage.
4. Pour servir les tacos : Dans chaque coquille à tacos, disposer 1/3 tasse (85 mL) de riz STYLE ÉPICÉ saveur de sriracha vert de marque BEN'S ORIGINAL(MC), environ 2 c. à table (30 mL) de morue assaisonnée, 3 c. à table (45 mL) de chou rouge et 1 c. à table (15 mL) de chacun : pico de gallo, coriandre et avocat. Bon appétit!

## REMARQUES AU SUJET DE LA RECETTE

- Chauffez les coquilles à tacos en suivant le mode d'emploi sur l'emballage, si désiré.
- Le pico de gallo est une salsa aux tomates fraîches. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez utiliser de la salsa ordinaire.
- Vous pouvez remplacer la morue par des filets de sole, de tilapia ou de basa.
- Vous pouvez remplacer l'avocat par de la guacamole.

## VALEUR NUTRITIVE

### QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 532
- Glucides (g) 67 g
- Fibres (g) 8 g
- Protéines (g) 21 g
- Matières grasses (g) 22 g
- Sodium (mg) 606 mg
- Sucres (g) 4 g

## CATÉGORIES :

[Fruits de mer](#), [Moins de 20 minutes](#), [Riz prêt à chauffer](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



## **Bols de tostadas au riz et aux haricots**

Temps de cuisson

15m

Ingrédients

6 articles



## **Riz frit au porc et aux crevettes**

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles



## **Poulet façon tacos avec riz brun à grains entiers**

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

18 articles

---

**Source URL:** <https://ca.bensoriginal.com/recipes/lime-chili-fish-tacos>