Ben's Original™/MC

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.
Soumettre

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*