



Tacos de crevettes à l'avocat



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



740
calories

ACCOMPAGNEMENT

Carottes grillées

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, sel et poivre

INGRÉDIENTS

450 grammes de carottes, en frites
1 bouquet de coriandre, haché finement
1 oignon, haché
30 ml de vinaigre de vin blanc
30 grammes de cassonade
600 grammes de crevettes, décortiquées
1 à 2 avocats, en purée
8 Tortillas de farine de blé
1 gousse d'ail, hachée fine
1 à 2 tomates, en dés
1 contenant d'épices mexicains

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F ou chauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles.

Couper les carottes en bâtonnets, hacher la coriandre, l'oignon, l'ail, la tomates en dés et écraser l'avocat.

Sur une plaque de cuisson, mélanger les carottes d'un filet d'huile, de $\frac{1}{3}$ du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir sur le BBQ ou au four, 15 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans un bol, mélanger la purée d'avocats, une pincée de coriandre et 1 c. à thé de vinaigre de vin blanc. Dans un bol, mélanger le vinaigre de vin blanc restant et 2 c. à s. d'oignons. Mariner.

Dans un bol, mélanger les crevettes, le mélange d'épices restants, un filet d'huile d'olive, sel, poivre.

Sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'un filet d'huile, cuire les crevettes 5 minutes. Ajouter l'ail, les oignons restants, cuire 1 minute, ajouter $\frac{1}{2}$ de la coriandre restante et réserver.

Griller les tortillas sur le BBQ ou au four. Dans un bol, ajouter les oignons marinés, les tomates, la cassonade, 4 c. à s. d'huile d'olive, la coriandre restante, sel, poivre et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant les carottes grillées, les tortillas garnis de purée d'avocats, le mélange de crevettes oignons et garnir de salsa tomates-coriandre.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit