Tacos mexicains au poisson

30 MIN. ET MOINS – POISSONS – RECETTES – REPAS



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1/4 tasse de crème sûre
- 1 c. à soupe de piment chipotle coupé en petits dés (ou plus au goût)
- 1/2 c. à thé de poudre de chili
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre moulu
- 1 livre de poisson à chair blanche au choix (morue, tilapia, flétan) coupé en morceaux d'un pouce
- 8 tacos
- 1/2 tasse de chou rouge et vert coupé finement

Préparation

1. Vaporiser un peu d'huile ou de Pam sur une plaque à biscuit. Y mettre les morceaux de poisson. Saupoudrer des épices (chili, sel et poivre) puis ajouter un filet d'huile d'olive sur le poisson.
2. Mélanger la crème sûre avec le piment chipotle. Laisser reposer.
3. Mettre le four à broil et y passer le poisson à 5 pouces de l'élément pendant 5 minutes.
4. Servir avec la crème sûre et le chou.

J'ai ajouté aussi une salsa verde (c'est fait avec des tomatilles, de petites tomates vertes), une purée d'haricots noirs et du fromage Monterey Jack. Dois-je vous dire que mes petits palais n'ont pas levé le nez longtemps devant toutes ces nouveautés? Elles en ont redemandé!