

Tacos de poisson



Découvrez notre irrésistible recette de tacos de poisson, un mélange parfait de saveurs et de fraîcheur. Apprenez comment préparer facilement ces délicieux tacos qui régaleront vos papilles et impressionneront vos convives.

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 485

Lipides 22

Glucides 31

Fibres 6

Protéines 43

Sodium 510

Ingrédients

Pour le poisson :

- 500 g de tilapia (environ 4 filets)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de fines herbes citron et ail

- Sel et poivre au goût

Pour la salsa :

- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- 125 ml (½ tasse) de tomates cerises (couleur de votre choix)
- 2 tiges d'oignon vert
- 125 ml (½ tasse) d'haricots noirs en conserve, égouttés et rincés
- Quelques feuilles de coriandre fraîche ciselées
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2.5 ml (½ c. à thé) de sriracha
- Sel et poivre au goût

Pour le montage des tacos :

- 4 tortillas de blé entier grosseur moyenne
- 1 filet d'huile d'olive
- Une pincée de gros sel
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 2% m.g.
- 1 avocat coupé en tranches

Préparation

1. Préchauffer le four à gril (broil) pour la cuisson des tortillas.
2. Couper les ingrédients de la salsa ; couper les poivrons en petits dés, les tomates cerises en quartiers et émincer les oignons verts.
3. Assembler tous les ingrédients de la salsa dans un bol : les haricots noirs, les poivrons, les tomates cerises, les oignons verts et la coriandre ciselée.
4. Ajouter le jus de lime, l'huile d'olive, la sriracha, le sel et le poivre sur la salsa, puis mélanger.
5. Dans une poêle à feu moyen, faire cuire les filets de tilapia dans l'huile d'olive avec les fines herbes durant 5 à 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés à l'extérieur et qu'ils forment des flocons lorsque coupés.
6. Une fois la cuisson presque terminée, arroser les filets de poisson de jus de citron, de sel et de poivre.
7. Déposer les tortillas sur une plaque allant au four et les garnir d'un filet d'huile d'olive et d'une pincée de sel. Faire griller au four à gril (broil) durant 1 minute (à surveiller; on veut simplement une texture plus craquante et non un tortilla brûlé.)
8. Assembler les tacos en y déposant les filets de poisson, la salsa, les tranches d'avocats et un peu de yogourt grec.
9. N'hésitez pas à ajouter du jus de lime ou de la sauce sriracha pour le goût.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine