

Tacos aux crevettes cajun et ananas



Ces tacos aux crevettes cajun et à l'ananas sont parfaits pour un repas savoureux et léger. Les crevettes épicées sont accompagnées de l'ananas juteux, créant une combinaison délicieusement équilibrée

Préparation 30 min

Cuisson 15 min

Temps d'attente 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 22

Glucides 48

Fibres 30

Protéines 19

Sodium 920

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Le jus de ½ lime fraîche (15 ml / 1 c. à soupe) et plus au besoin
- 5 ml (1 c. à thé) de mélange d'épices cajun
- 250 g (½ lb) de crevettes de taille extra-larges, décortiquées, surgelées et décongelées
- 30 ml (2 c. à soupe) de mavoronnaise

- 7.5 ml (½ c. à soupe) de sauce piquante, style Frank's RedHot
- 250 ml (1 tasse) de morceaux d'ananas en conserve, égouttés
- 8 tortillas souples (nous avons utilisé les Keto wrap de Bon Matin)
- 250 ml (1 tasse) de bébés épinards, frais
- 1 avocat moyen, mûr, tranché en fines lamelles
- 30 ml (2 c. à soupe) de jalapeños, marinés
- Coriandre, fraîche, au goût

Préparation

1. Allumer le barbecue à feu vif.
2. Dans un bol moyen, mélanger l'huile d'olive, le jus de lime et les épices cajun. Ajouter les crevettes et laisser reposer 10 minutes.
3. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt grec et la sauce piquante jusqu'à obtenir une consistance uniforme. Réserver au réfrigérateur.
4. Enfiler les crevettes marinées et les cubes d'ananas sur des brochettes en alternance. Cuire les brochettes sur le barbecue 5 à 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les crevettes soient croustillantes.
5. Pendant que les brochettes cuisent, réchauffer les tortillas sur le barbecue environ 30 secondes de chaque côté.
6. Pour assembler les tacos, déposer un lit d'épinards sur chaque tortilla. Ajouter 2 à 3 crevettes et quelques morceaux d'ananas retirés des brochettes. Garnir avec des tranches d'avocat, des jalapeños, de la coriandre et quelques gouttes de jus de lime supplémentaires selon votre goût. Ajouter la sauce piquante réservée au réfrigérateur.
7. Servir les tacos immédiatement.

Notes

Les tacos assemblés ne se conservent pas au réfrigérateur, ni au congélateur. Servir immédiatement



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal