

Bol de taco au poisson



Savourez une variation savoureuse et nutritive sur un classique avec notre Bol de taco au poisson. Riche en protéines et en fibres, il comprend de la morue de l'Atlantique, des oignons marinés faits maison, des jalapeños, de l'avocat, des haricots noirs, du chou rouge et une mayonnaise épicée zestée. C'est un repas délicieusement équilibré qui est sûr de satisfaire vos envies tout en vous gardant rassasié. Parfait pour un déjeuner ou un dîner sain, ce bol combine saveur et nutrition à chaque bouchée. Essayez-le et rendez votre moment de repas à la fois agréable et sain !

Préparation 30 min

Cuisson 10 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 540

Lipides 21

Glucides 57

Fibres 14

Protéines 31

Sodium 740

Ingrédients

Oignons marinés (optionnel)

- ▲ 195 ml (3/4 tasse) de vinaigre de cidre de pomme

- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de sel de mer fin
- 15-30 ml (1-2 c. à soupe) de sucre
- 1 gros oignon rouge, tranché finement

Pour le bol de taco au poisson

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 200 g (6 oz) de morue fraîche de l'Atlantique, coupée en 2 morceaux
- 250 ml (1 tasse) de haricots noirs, cuits
- 100 g (1 tasse) de chou rouge, tranché finement
- 1 mangue, en cubes
- Radis, au goût
- Jalapeños marinés, au goût
- Lime, coupée en quartiers, au goût
- Coriandre, au goût

Mayonnaise épicée

- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise, faible en gras
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec, nature, 0%
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce piquante (comme le Frank's Red Hot)

Préparation

1. Pour faire les oignons marinés, dans une petite casserole, chauffer le vinaigre, l'eau, le sel et le sucre. Mettre les oignons tranchés dans un bol moyen. Une fois à ébullition, retirer le liquide du feu puis verser sur les oignons. Laisser refroidir pendant la préparation des autres ingrédients.
2. Dans une poêle moyenne, chauffer l'huile, puis saisir la morue, environ 1-2 minutes de chaque côté. Réserver. Une fois refroidi, couper en 3-4 lanières par filet.
3. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise épicée.
4. Dans 2 bols de service, assembler les bols en divisant également tous les ingrédients sauf la mayonnaise épicée.
5. Une fois tous les ingrédients en place, garnir avec la mayonnaise épicée.

Notes

Peut être réfrigéré 3-4 jours, ne peut pas être congelé

Les oignons marinés peuvent être préparés à l'avance ou simplement remplacés par des tranches d'oignon rouge frais, au goût. Noter qu'il est aussi possible d'utiliser la même technique pour mariner le chou.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal