



5 15

Nacho aux crevettes et feta

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

10 minutes

TEMPS DE CUISSON

5 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 594; protéines 24 g; matières grasses 32 g; glucides 53 g; fibres 8 g; fer 1 mg; calcium 228 mg; sodium 1301 mg

Envie de quelque chose de différent ? Ce nacho aux crevettes nordiques et feta en 5 ingrédients, 15 minutes saura vous charmer !

Ingrédients



1 sac de 275 g de croustilles de maïs à saveur de zeste de lime de type Tostitos



40 à 50 petites crevettes (calibre 61/70) cuites et décortiquées



2 tomates italiennes épépinées et coupées en dés



160 ml (2/3 de tasse) de feta émiettée



250 ml (1 tasse) de laitue iceberg émincée

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1/2 petit oignon rouge émincé

Facultatif:

- 1 avocat coupé en dés

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les croustilles. Garnir de crevettes, de tomates, d'oignon et de feta. Assaisonner de poivre du moulin.
- 3 Cuire au four de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la feta commence à fondre.
- 4 Au moment de servir, garnir le nacho de laitue et, si désiré, d'avocat.

Idée pour accompagner

Sauce à l'avocat

Dans le contenant du mélangeur, déposer 1 avocat, 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature, 60 ml (1/4 de tasse) de crème sure, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais, 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche et 1 oignon vert haché. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Émulsionner de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

