



5 15

Tacos de poisson

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

MARINAGE

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

6 minutes

PRÉSENTÉ PAR :



Revisitez les tacos en optant pour cette variante au poisson grillé. Ce que ça prend: une salade de chou croquante, quelques garnitures à la mexicaine et notre ingrédient secret! Toute la famille en raffolera!

Ingrédients



Choux rouges 500 ml (2 tasses), râpé



Filets de tilapia 4



Assaisonnement pour poissons et fruits de mer El-Ma-Mia 10 ml (2 c. à thé)



Tortillas 8 petits



Avocat 1, coupé en lanières

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Facultatif:

- 80 ml (1/3 de tasse) de feuilles de coriandre

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger le chou rouge avec le jus de lime et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Laisser mariner de 15 à 30 minutes au frais.
- 2 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

- 3 Assaisonner les filets de tilapia avec l'assaisonnement pour poissons et fruits de mer.
- 4 Sur la grille chaude du barbecue, déposer une feuille de cuisson antiadhésive, puis y déposer les filets de tilapia. Fermer le couvercle et cuire les filets de 3 à 4 minutes de chaque côté.
- 5 Retirer les filets de tilapia du barbecue, puis défaire la chair en gros morceaux.
- 6 Faire griller les tortillas quelques secondes de chaque côté sur la grille chaude du barbecue.
- 7 Garnir les tortillas de tilapia, de chou rouge, d'avocat et, si désiré, de coriandre.

Idée pour accompagner

• Mayonnaise épicée à la lime

Mélanger 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime et 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili. Saler et poivrer.

Idée pour accompagner

Mayonnaise épicée à la lime

Mélanger 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime et 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili. Saler et poivrer.