Campbell's SERVICE ALIMENTAIRE
FAIT POUR SERVIR™

TACOS AU POISSON GRILLÉ

Temps Total
25 MIN.

Difficulté
FACILE

Rendements
24

Portion
2 TACOS ET 2 CUILLÈRES À SOUPE DE SAUCE

On peut utiliser à peu près n'importe quelle garniture dans un taco, mais le poisson mariné et grillé, la salsa et le yogourt font de cette version un plat sain et délicieux.

INGRÉDIENTS	POIDS	MESURE
Yogourt grec sans gras	1 lb	454 g
Salsa Pace® avec de gros morceaux – moyenne	1 1/2 t.	375 mL
Coriandre fraîche, émincée	1/2 t.	125 mL
Cumin, moulu	3 c. à s.	45 mL
Paprika fumé	3 c. à s.	45 mL
Sel casher	1 c. à s.	15 mL
Poivre rouge, moulu	3/4 c. à t.	3 3/4 mL
Huile d'olive		
Poisson blanc, en filets (vivaneau, barbotte ou tilapia)	4 1/2 lb	2 kg
Tortillas de blé	48 x 8 po	48 x 8 po
ou		
Tacos (tortillas de maïs frites)	48 x 6 po	48 x 6 po
Laitue iceberg, déchiquetée	1 1/2 lb.	680 g
Cheddar faible en gras, râpé	12 oz	

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS

TACOS AU POISSON GRILLÉ

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner le yogourt, la salsa et la coriandre; couvrir. Réfrigérer. Point critique de maîtrise : Réfrigérer à une température inférieure à 4 °C (40 °F) pendant au moins 2 heures avant d'utiliser.

2. Dans un petit bol, combiner le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Bien mélanger; couvrir et réserver.

3. Placer les filets de poisson sur une plaque huilée et les badigeonner d'huile. Saupoudrer uniformément les deux côtés des filets du mélange d'épices. Faire griller le poisson sur une flamme moyenne de 3 à 4 minutes par côté ou cuire au four ordinaire à 215 °C (425 °F) ou à convection à 190 °C (375 °F) de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette et que sa température interne se maintienne à au moins 70 °C (160 °F) pendant 15 secondes. Retirer du feu et défaire chaque filet en morceaux. Point critique de maîtrise : Maintenir à une chaleur de 60 °C (140 °F) ou plus pour le service.

4. **Pour servir :** Faire chauffer les tortillas ou les tacos conformément aux directives sur l'emballage. Répartir également le poisson dans les tortillas (1 ½ once de poisson par tortilla) et garnir de ¼ tasse de laitue, de 1 cuillère à soupe de fromage et de 1 cuillère à soupe de mélange de yogourt et de salsa. Rouler les tortillas de façon à emprisonner leur contenu et servir. Ou encore, répartir le poisson et les garnitures dans 2 tacos (1 portion) et servir chaud.

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS