

TACOS DE POISSON

INGRÉDIENTS (4 portions)

- 2 c. à café d'huile d'olive
- 4 morceaux de poisson blanc (environ 400 g)
- ½ cuillère à café de paprika
- ½ c. à thé de poudre de chili
- Pincée de cayenne
- 1 tasse de chou râpé
- 1 mangue coupée en dés
- 1 petit oignon coupé en dés
- 2 tiges de coriandre hachées
- 4 tortillas au blé entier

INGRÉDIENTS

(Taille de la classe : environ 32 élèves)

- 3½ c. à soupe d'huile d'olive
- 20 morceaux de poisson blanc, environ 2 kg (4,5 lb)
- 2½ c. à thé de paprika
- 2½ c. à thé de poudre de chili
- Quelques pincées de cayenne
- 5 tasses de chou râpé
- 5 mangues coupées en dés
- 10 tiges de coriandre
- 20 tortillas au blé entier



PRÉPARATION

1. Versez 2 c. à thé d'huile d'olive dans une poêle et ajoutez 4 morceaux de poisson blanc.
2. Saupoudrez le poisson de paprika, de poudre de chili et de poivre de Cayenne, retournez et répétez de l'autre côté.
3. Faire cuire jusqu'à ce que la température interne du morceau soit de 74 °C.
4. Répétez ces étapes avec d'autres morceaux de poisson si vous souhaitez augmenter la taille de la classe.
5. Placez le poisson dans une tortilla de blé entier.
6. Ajoutez le chou, la mangue, l'oignon et la coriandre si vous le souhaitez.

CONSEIL DE CUISINE

Si vous êtes pressé, essayez d'utiliser un mélange de salade de chou à la place du chou pour éviter d'avoir à râper ce dernier.

FAIT INTÉRESSANT

Le poisson est une source de graisses oméga 3 saines pour le cœur.