



Mini-tortillas aux crevettes croustillantes et au fenouil

garnies de chou rouge, carotte et citron vert

RAPIDO 15 min. • À consommer dans les 3 jours



RAPIDO



Crevettes



Chapelure Panko



Fenouil



Chou rouge et carotte



Mayonnaise



Citron vert



Tomate



Tortilla

Ingrédients de base

Huile de tournesol, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Bol, poêle, essuie-tout, saladier

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Crevettes* (g 2)	90	180	270	360	450	540
Chapelure Panko (g 1)	15	25	40	50	65	75
Fenouil* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Chou rouge et carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Mayonnaise* (g 3) 10) 19) 22)	30	50	75	100	125	150
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate* (pc)	1	2	3	4	5	6
Tortilla (pc 1)	3	6	9	12	15	18

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	¾	1½	2½	3	4	4½
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2918 /698	634 /152
Lipides total (g)	35	8
Dont saturés (g)	4,5	1,0
Glucides (g)	67	14
Dont sucres (g)	9,8	2,1
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,0	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés 3) (Eufs 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer les crevettes

- Essuyez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Dans le bol, arrosez-les de ¼ cs d'huile de tournesol par personne. Salez, poivrez. Ajoutez la **chapelure**, mélangez bien, jusqu'à ce que les **crevettes** en soient recouvertes d'une belle couche.
- Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites cuire les **crevettes** 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (voir CONSEIL).

CONSEIL : Toute la chapelure ne tiendra pas sur les crevettes. Faites tout de même cuire le reste et utilisez-le comme garniture pour les tortillas à l'étape 4.



3. Émincer les condiments

- Taillez le **citron vert** en quartiers.
- Coupez la **tomate** en petits morceaux.



2. Préparer la salade

- Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et taillez le légume en fines lanières. Réservez les fanes s'il y en a.
- Dans le saladier, mélangez le **chou rouge** et les **carottes**, le fenouil, la **mayonnaise** et ½ cs de vinaigre balsamique blanc par personne. Salez et poivrez.



4. Servir

- Disposez la salade sur les **tortillas** (voir CONSEIL). Mettez les **crevettes** par-dessus, puis les morceaux de **tomate**.
- Utilisez les fanes de **fenouil** comme garniture et présentez les quartiers de **citron vert** en accompagnement.

CONSEIL : Si vous préférez manger les tortillas chaudes, réchauffez-les brièvement à la poêle ou au micro-ondes avant de servir.

Bon appétit !