



MINI-TORTILLAS AUX CREVETTES CROUSTILLANTES ET AU FENOUIL

Garnies de chou rouge, de carotte et de citron vert

SEPTEMBRE EN
MODE **EXPRESS**

Rentrée rime avec "pressé". Alors facilitez-vous la vie et ce mois-ci, choisissez une recette express à ajouter à votre menu de la semaine. Elle sera prête en 15 minutes !



Crevettes ✱



Chapelure panko



Fenouil ✱



Chou rouge et carotte ✱



Mayonnaise ✱



Citron vert ✱



Tomate ✱




Tortilla

15 MINUTES

 Total : 15 min.

 Rapido

 Facile

 Calorie-focus

 Consommer dans les 3 jours

Nous vous avons déchargé de certaines tâches pour que vous puissiez vous mettre à table en 15 minutes. Les crevettes sont décortiquées et nous avons déjà coupé le chou et la carotte pour vous. Les crevettes sont dorées et délicieusement croquantes grâce à la chapelure panko – un régal pour les yeux autant que pour les papilles. Enfin, la salade et le citron vert apportent de la fraîcheur pour les derniers beaux jours.

BIEN — COMMENCER

USTENSILES : Essuie-tout, poêle, bol et saladier.

Recette de **mini-tortillas aux crevettes croustillantes et au fenouil** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES CREVETTES

- Essuyez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Dans le bol, arrosez-les avec ¼ cs d'huile de tournesol par personne, puis salez et poivrez. Ajoutez la **chapelure** et 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 ★.



3 ÉMINCER LES CONDIMENTS

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

★ **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.



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** ★★.
- 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 n'aimez pas les tortillas froides, réchauffez-les brièvement à la poêle ou au micro-ondes avant de servir.

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) 23) *	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	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2929 / 700	637 / 152
Lipides (g)	35	8
Dont saturés (g)	4,5	1,0
Glucides (g)	66	14
Dont sucres (g)	9,8	2,1
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	25	6
Sel (g)	2,0	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés 3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, faites seulement 2 tortillas et présentez le reste de la salade, des crevettes et des tomates à côté. Vous pouvez utiliser l'autre tortilla à midi le lendemain, par exemple.

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



SEMAINE 36 | 2019

