KIKKOMAN

Tacos de la mer aux légumes croustillants

durée totale **70 min.** **7 min.** temps de préparation **3 min.** temps de cuisson **60 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2547 kJ / 608 kcal

Matières grasses: **19,1 g** Protéines: **31,6 g**
Glucides: **74,8 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g	de filets de tilapia sans arêtes (ou autre poisson blanc)
1 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
3 càc	d'huile d'olive
0,5 càc	de miel
0,5 càc	Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
1 pincée	d'ail semoule
6	coquilles de taco /mini tortillas
0,5	oignon rouge (40 g)
140 g	tomates cerises
1	avocat
100 g	de radis
1	petit concombre
120 g	de yaourt nature épais ou de yaourt grec
2 càc	de moutarde de Dijon
1 càc	de moutarde anglaise
	Quelques feuilles de menthe

PRÉPARATION

Étape 1

Dans un bol, mélanger la Sauce soja Kikkoman, 1 cuillère à café d'huile d'olive, le miel et la Sauce Chili au Kimchi Kikkoman. Ajouter les morceaux de poisson, saupoudrer d'ail semoule et remuer. Mettre au réfrigérateur pendant au moins 60 minutes.

Étape 2

Hacher finement l'oignon. Couper les tomates cerises en petits morceaux. Couper les radis et le concombre en fines tranches. Couper l'avocat en tranches.

Étape 3

Mélanger le yaourt nature et les deux moutardes.

Étape 4

Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle et faire frire le poisson des deux côtés. Laisser un peu refroidir et réduire en petits morceaux à l'aide d'une fourchette.

Étape 5

Remplir chaque taco d'avocat, de radis et de concombre, de poisson, de tomates cerises et d'oignon. Décorer avec de la sauce et des feuilles de menthe.