

# 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.