

Les 20 ans du MSC

Recettes de cuisine

TACOS DE HOKI, COLESLAW EPICE ET GUACAMOLE A LA HARISSA

Pour 4 personnes



Ingrédients

- 4 filets de hoki
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 piment rouge, finement haché
- 1 cuillère à soupe de coriandre finement hachée
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 pincée de sel
- 8 tortillas

Coleslaw épicé :

- 1 yaourt à la grecque
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de piment
- Le jus d'un citron vert
- 1/4 cuillère à café de sel
- Du chou rouge finement tranché
- Du chou vert finement tranché
- Une poignée de feuilles de coriandre

Guacamole à la harissa :

- 2 avocats mûrs - coupés en dés d'1 cm
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1/2 oignon blanc, finement coupé en dés
- Une tige de coriandre finement hachée
- Le jus de 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail émincées
- 2-3 cuillères à café de harissa
- Sel

A servir avec

Le coleslaw épicé, le guacamole à la harissa, du fromage râpé, de la sauce piquante, quelques quartiers de citron

Recette

- Dans un grand bol, mélangez l'ail, le piment, la coriandre, le jus de citron et le sel.
- Coupez chaque filet de hoki en deux morceaux (ou en quatre si besoin).
- Trempez les morceaux de hoki dans la marinade, en vous assurant que chaque morceau soit bien couvert et laissez mariner pendant 20 minutes au réfrigérateur.
- Enveloppez-les tortillas dans du papier aluminium et placez-les dans un four chaud pendant 10 minutes, puis réservez.
- Mélangez le yaourt, le paprika, le piment, le jus de citron et le sel dans un grand bol, puis réservez la moitié pour plus tard.
- Ajoutez le chou finement tranché et la coriandre à la sauce restante.
- Mélangez tous les ingrédients du guacamole et laissez refroidir pendant 10 minutes.
- Faites chauffer de l'huile dans une poêle.
- Faites cuire le poisson - en deux fois si nécessaire - pendant 2-3 minutes de chaque côté.
- Répartissez la salade de chou et le poisson entre les 8 tortillas.
- Ajoutez les autres garnitures selon votre goût et servez.