



# MINI-TACOS

## AUX CREVETTES AVEC SALSA DE MAÏS

### INGRÉDIENTS

- 12 carrés de pâte à won ton**
- 1/2 c. à soupe d'huile d'olive**
- 1/2 c. à soupe d'huile d'olive**
- 12 crevettes de taille moyenne, crues et décortiquées**
- 1/4 c. à thé de poudre de chili**
- 1/4 tasse de maïs en grains surgelé, décongelé**
- 1/4 tasse de poivron rouge en dés**
- 1 c. à thé d'ail émincé**
- 1 c. à thé de piment jalapeño haché**
- 1 c. à soupe d'oignon vert haché**
- 1 c. à thé de jus de lime**
- 1 c. à thé de coriandre fraîche, hachée**

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

4 PORTIONS

12 MINI TACOS

### Valeur nutritive

PAR PORTION (3 mini-tacos)

#### Équivalences rénales :

1 éq. protéine + 1 éq. féculent

Calories	<b>135 kcal</b>
Protéines	<b>7 g</b>
Glucides	<b>18 g</b>
Fibres	<b>1,1 g</b>
Lipides	<b>4 g</b>
Gras saturés	<b>0,6 g</b>
Cholestérol	<b>36 mg</b>
Sodium	<b>171 mg</b>
Potassium	<b>118 mg</b>
Phosphore	<b>73 mg</b>

### PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 350 °F (four traditionnel).
- 2** Badigeonner les carrés de pâte à won ton d'huile d'olive et les placer dans des mini-moules à muffins. Cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- 3** Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire et y faire sauter les crevettes avec la poudre de chili jusqu'à ce qu'elles soient roses et ne soient plus translucides.
- 4** Dans un bol, mélanger le maïs, le poivron rouge, l'ail, le jalapeño, l'oignon vert, le jus de lime et la coriandre.
- 5** Remplir les tacos de salsa de maïs et déposer une crevette sur chacun.

*Vous pouvez faire cuire les carrés de pâte à won ton à l'avance. Ils pourront accueillir de nombreux amuse-gueule.*

*Par exemple, vous pouvez les remplir de votre trempette préférée et les garnir d'un légume. Ou encore, badigeonnez la pâte d'huile d'olive et d'herbes avant la cuisson, et vous aurez des croustilles maison délicieuses en solo : nul besoin d'y ajouter quoi que ce soit!*