

# Fajitas au tilapia et aux légumes

*Coup de pouce*, février 2009



**Portion(s) :** 4  
**Préparation :** 25 min  
**Cuisson :** 16 min  
**Mode de préparation :** Poêlon

On peut mettre la salsa directement dans les fajitas ou la servir dans un petit bol à part pour permettre à chacun d'en ajouter à son goût.

## Ingrédients

- 2 filets de tilapia (environ 8 oz/250 g en tout)
- 3 c. à tab (45 ml) de farine
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement au chili
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre noir du moulin
- 2 c. à tab (30 ml) d'huile végétale
- 2 poivrons jaunes coupés en lanières
- 2 courgettes coupées en lanières
- 1 oignon rouge, coupé en tranches fines
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
- 1 t (250 ml) de salsa aux tomates du commerce
- 1/2 c. à thé (2 ml) d'origan séché
- 1 avocat coupé en tranches
- 4 tortillas de blé entier, chaudes
- sel (facultatif)
- 

## Préparation

1. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les filets de tilapia sur la largeur en lanières de 3/4 po (2 cm). Dans un sac de plastique refermable (de type Ziploc), mélanger la farine, l'assaisonnement au chili et la moitié du poivre. Saler si désiré. Ajouter le tilapia, fermer le sac hermétiquement et l'agiter délicatement pour bien l'enrober. Retirer le tilapia du sac (secouer pour enlever l'excédent de farine).

2. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le tilapia et cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et que la chair se défasse facilement à la fourchette (le retourner à la mi-cuisson). Retirer le tilapia du poêlon et le réserver au

chaud dans une assiette.

3. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les poivrons, les courgettes, l'oignon, le cumin, la coriandre, l'origan et le reste du sel et du poivre et cuire, en brassant de temps à autre, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. 4. Répartir le tilapia réservé, les légumes, la salsa et l'avocat sur les tortillas et rouler.