

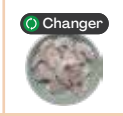


Bâtonnets de tilapia en croûte de panko

avec quartiers de pommes de terre et salade de concombres à l'aneth

Familiale

30 minutes



Crevettes
285 g | 570 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Tilapia
300 g | 600 g



Chapelure panko
1 tasse | 2 tasses



Œuf
1 | 2



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mini concombre
2 | 4



Farine tout usage
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Aneth
7 g | 14 g



Citron
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 1

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** d'**huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer et assembler la salade de concombre à l'aneth

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher finement l'**aneth**.
- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un grand bol, ajouter l'**aneth**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et la **moitié** de la **mayonnaise**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **concombre**. Remuer pour enrober. Réserver.

3



Préparer la panure

- Dans une assiette creuse, ajouter la **chapelure** et la **farine**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un petit bol, fouetter l'**œuf** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Réserver.

4



Paner le tilapia

Changer | Crevettes

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout en pressant fermement.
- Couper **chaque morceau** de **tilapia** en deux sur la longueur, puis en deux sur la largeur. (REMARQUE : Il y aura 4 morceaux par filet.) **Saler et poivrer**.
- Ajouter **chaque morceau** de **tilapia** au **mélange d'œufs**, puis remuer pour enrober.
- Avec les mains, transférer le **tilapia** dans le **mélange de chapelure** et presser fermement pour bien enrober. Enrober des deux côtés.
- Transférer le **tilapia** dans une assiette.

5



Frir le tilapia

Changer | Crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, recouvrir une assiette d'essuie-tout.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) d'**huile** à la poêle chaude. Avec précaution, ajouter un **morceau de tilapia** à la fois dans la poêle. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poisson** soit doré et entièrement cuit**. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en ajoutant ¼ tasse d'huile dans la poêle, au besoin.)
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer délicatement **chaque morceau** de **tilapia** dans l'assiette préparée.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter le **reste** de la **mayonnaise**, **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) d'**ail** et le **reste** du **zeste de citron**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir le **tilapia**, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade de concombre à l'aneth** dans les assiettes.
- Arroser le **poisson** du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.
- Servir l'**aïoli au citron** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

4 | Paner les crevettes

Changer | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Ajouter **chaque crevette** au **mélange d'œufs**, puis remuer pour enrober. Avec les mains, transférer les **crevettes** dans le **mélange de chapelure** et presser fermement pour bien enrober. Enrober de tous les côtés. Transférer les **crevettes** dans une assiette.

5 | Frir les crevettes

Changer | Crevettes

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Entre-temps, recouvrir une assiette d'essuie-tout. Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) d'**huile** à la poêle chaude. Avec précaution, ajouter les **crevettes** à la poêle. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en ajoutant ¼ tasse d'huile dans la poêle, au besoin.) À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer délicatement **chaque crevette** dans l'assiette préparée.