



Tilapia au four et orzo aux poivrons

avec accompagnement de légumes frais et feta

Familiale

20 à 30 minutes

x2 Doubler



Tilapia

600 g | 1200 g

Protéine personnalisable

Ajouter

Changer

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](https://www.hellofresh.ca)



Tilapia
300 g | 600 g



Orzo
170 g | 340 g



Mini concombres
2 | 4



Poivrons
1 | 2



Tomate
1 | 2



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Chapelure italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pesto de poivrons rôtis
¼ tasse | ½ tasse



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Cuire l'orzo et commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 12 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 8 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et dorés.

2



Préparer le tilapia

*2 Doubler | Tilapia

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Déposer sur la plaque à cuisson préparée. **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Étendre la **mayonnaise** sur le **poisson**. Parsemer de **chapelure** et presser délicatement pour qu'elle adhère bien.

4



Assaisonner les légumes et terminer l'orzo

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.
- Ajouter les **tomates** et les **concombres**. Remuer pour enrober.
- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **poivrons**, le **pesto de poivrons rouges rôtis**, le **reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Bien mélanger. **Saler et poivrer**, au goût.

3



Rôtir le tilapia et terminer la préparation

- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit doré et entièrement cuit**.
- Entre-temps, couper le **concombre** en tranches de 0,3 cm (⅛ po) d'épaisseur.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

5



Terminer et servir

- Répartir l'**orzo**, les **légumes** et le **tilapia** dans les assiettes.
- Parsemer l'**orzo** et les **légumes** de **feta**.

2 | Préparer le tilapia

*2 Doubler | Tilapia

Si vous avez doublé le **tilapia**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de tilapia**.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.