



Ragoût provençal du pêcheur avec aïoli acidulé

Repas futé

25 minutes

Changer



Crevettes

285 g | 570 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



Tilapia
300 g | 600 g



Courgette
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



Pomme de terre
Russet
1 | 2



Tomate
2 | 4



Citron
½ | 1



Mirepoix
113 g | 227 g



Mélange paprika
fumé et ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bouillon de
légumes en
poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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

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 le tilapia

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

[Changer](#) | [Crevettes](#)

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **tilapia** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir de 10 à 12 min dans le **haut** du four jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.
- À l'aide de 2 fourchettes, défaire le **tilapia** en gros flocons.

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et les **tomates**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** soient presque toutes défaites. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **pommes de terre** et la **moitié** de l'**ail**, puis saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter le **bouillon en poudre** et **2 tasses** (3 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **courgettes**, puis réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 9 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



Préparer l'aïoli acidulé

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail**, la **mayonnaise**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **jus de citron** et ½ c. à thé (1 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre, si désiré.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **ragoût**, ajouter le **tilapia** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger doucement.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** d'**aïoli**. (**CONSEIL** : Savourer un peu d'aïoli dans chaque bouchée au lieu de l'incorporer au ragoût!)

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

1 | Rôtir les crevettes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis. Préparer et cuire les **crevettes** de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **tilapia**, en réduisant le temps de cuisson au four à 4 à 7 min**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

**Cuire le tilapia et les crevettes jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.