



Tilapia pané doré

avec sauce tartare maison et rondelles de pommes de terre

Familiale

20 à 30 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



Mayonnaise
8 c. à soupe |
16 c. à soupe



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



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



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Cornichon
à l'aneth, en
tranches
90 ml | 90 ml



Courgette
1 | 2



Citron
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



Préparer et rôtir les rondelles de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité de zeste à l'étape 4 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Acidulé : 1 c. à thé (1 ½ c. à thé)

- Couper les **potatoes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ 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 assaisonner de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 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.)

4



Préparer la sauce tartare maison

- Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise réservée**, les **cornichons hachés**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité de zeste.)
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

2



Paner et rôtir le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

- Entre-temps, mesurer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **mayonnaise** pour enrober le **tilapia**. (**REMARQUE :** Le reste de la mayonnaise servira dans la sauce tartare maison à l'étape 4.)
- Dans un petit bol, mélanger la **chapelure** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis le déposer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Saupoudrer du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler et poivrer**. Étendre la **mayonnaise mesurée** sur le dessus du poisson. Garnir du **mélange de chapelure** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 17 min, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et que le tilapia soit entièrement cuit**.

5



Cuire les courgettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **courgettes**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Égoutter les **cornichons**. Hacher très finement **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **cornichons**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **tilapia**, les **rondelles de pommes de terre**, les **courgettes** et le **reste des cornichons** dans les assiettes.
- Servir la **sauce tartare maison** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

2 | Paner et rôtir les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin. Dans un sac de plastique hermétique, combiner la chapelure et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes**, le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail** et la **mayonnaise mesurée**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Ajouter les **crevettes**, puis remuer le sac pour recouvrir entièrement les **crevettes**. Secouer délicatement pour enlever tout excédent de **chapelure**, puis disposer les **crevettes** panées en une seule couche sur la plaque à cuisson préparée. Cuire dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (185 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.