



Tilapia poêlé et sauce à l'ail acidulée

avec rondelles de pommes de terre et salade d'agrumes

Épicée

25 minutes

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)

Changer



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g

Changer



Crevettes
285 g | 570 g



Tilapia
300 g | 600 g



Mélange d'épices de Montréal
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange printanier
56 g | 113 g



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



Citron
1 | 2



Pomme de terre Russet
2 | 4



Gousses d'ail
1 | 2



Orange
1 | 2



Graines de tournesol
28 g | 28 g

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 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 d'ail à l'étape 3 :**
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** 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 saupoudrer de **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) du **mélange d'épices de Montréal**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** 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 l'orange

- Entre-temps, couper un morceau aux extrémités supérieure et inférieure de l'**orange**.
- Placer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper, puis couper la pelure de haut en bas pour exposer la pulpe, en tournant l'**orange** au fur et à mesure.
- Placer l'**orange** sur le côté et la trancher en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

3



Préparer la sauce à l'ail acidulée

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

4



Cuire le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout.
- Saler et saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) **mélange d'épices de Montréal**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**.
- Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poisson** soit opaque et entièrement cuit**.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **rondelles d'orange**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade d'agrumes**, le **tilapia** et les **rondelles de pommes de terre** dans les assiettes.
- Couronner le **tilapia** d'un **souffçon** de **sauce à l'ail acidulée**.
- Parsemer la **salade** de **graines de tournesol**.

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

4 | Cuire le saumon

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, l'assaisonner de la même manière que la recette vous indique d'assaisonner le **tilapia**. Cuire de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**.

4 | Cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Rincer et égoutter à l'aide d'une passoire, puis les sécher à l'aide d'un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) du **mélange d'épices de Montréal**. À la poêle chaude, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

**Cuire le saumon 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.