



Sandwich de poisson poêlé

avec pommes de terre rôties et trempette citronnée

25 minutes

Changer



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 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



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



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



Pomme de terre
rouge
350 g | 700 g



Cornichon
à l'aneth, en
tranches
90 ml | 180 ml



Mélange
printanier
28 g | 56 g



Pain artisan
2 | 4



Citron
1 | 2

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 cuire les 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** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
(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 21 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.
(REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer

- Entre-temps, égoutter les **cornichons** et les sécher avec un essuie-tout.
- Zester le **citron**. Presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

3



Préparer et frire le poisson

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Couper **chaque filet** en deux sur la largeur, puis assaisonner les deux côtés du **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, et **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **tilapia**.
(REMARQUE : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette.

4



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux, puis étendre **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **beurre** sur les côtés coupés.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



Terminer et servir

- Couronner les **pains** de la **moitié** de la **sauce citronnée**.
- Garnir les **tranches inférieures** de **cornichons**, de **poisson** et de **mélange printanier**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** de **poisson**, les **potatoes** et le **reste** des **cornichons** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce citronnée** comme trempette.

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

3 | Préparer et frire le saumon

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

Si vous avez choisi le **saumon**, le préparer et le cuire de la même manière que la recette vous indique de préparer et de cuire le **tilapia**, en augmentant le temps de cuisson de 3 à 5 min par côté**. Retirer soigneusement la peau du saumon, si désiré, avant d'assembler les **sandwichs**.

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