



Sandwichs au tilapia et cheddar fondu

avec rondelles de pommes de terre et mayo acidulée

Familiale

Épicée

20 à 30 minutes

Changer

×2 Doubler



Crevettes

Tilapia

285 g | 570 g

600 g | 1200 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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



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



Pain à sandwich
2 | 4



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



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



Tomate
1 | 2



Pomme de terre
rouge
350 g | 700 g



Mayo épicée
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 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



Cuire 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.

- 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** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. (**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 18 à 22 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



Assembler les sandwiches

- Couper les **pains à sandwich** en deux. Disposer les **pains à sandwich**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **tilapia**, puis parsemer de **fromage**.

2



Cuire le tilapia

🔄 **Changer** | **Crevettes**

✖2 **Doubler** | **Tilapia**

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Couper **chaque filet** en deux sur la longueur.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poisson** soit opaque et entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Cuire en 2 étapes pour 4 pers.)

5



Fondre les sandwiches

- Transférer les **sandwichs** dans le **haut** du four.
- Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et soit doré.

3



Préparer

- Entre-temps, ajouter la **saumure** dans un bol moyen. Hacher finement les **cornichons**.
- Couper la **tomate** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol moyen contenant la **saumure**, ajouter la **mayo épicée**, les **cornichons** et le **mélange pour salade de chou**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Garnir le **tilapia** d'**un peu** de **salade de chou** et de **tranches de tomates**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs au tilapia et cheddar fondu** et les **rondelles de pommes de terre** dans les assiettes. Servir le **reste** de la **salade de chou** en accompagnement.

2 | Cuire les crevettes

🔄 **Changer** | **Crevettes**

Si vous avez choisi les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, les égoutter et les rincer. Sécher avec un essuie-tout. Assaisonner les **crevettes** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **tilapia**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

2 | Cuire 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**.