



Poisson rôti à la grecque

avec sauce feta citronnée et salade fraîche

Familiale

25 à 35 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



Riz basmati

¾ tasse | 1 ½ tasse



Bébés épinards

113 g | 227 g



Petites tomates

113 g | 227 g



Aneth

7 g | 14 g



Citron

1 | 2



Feta, émietté

¼ tasse | ½ tasse



Bouillon de légumes en poudre

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise

4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Amandes, tranchées

28 g | 56 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 le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
 - Ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau dans une casserole moyenne.
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter à l'eau bouillante le riz, le bouillon de légumes en poudre, la moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre. Réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
 - Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser le citron.
- Trancher finement le concombre.
- Couper les tomates en deux.
- Hacher grossièrement la moitié des épinards. (REMARQUE : Les épinards entiers serviront à préparer la salade.)
- Hacher grossièrement l'aneth.

3



Rôtir le poisson

- Dans un petit bol, mélanger le reste du mélange d'épices acidulé à l'ail et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile.
- Sécher le tilapia avec un essuie-tout. Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner le tilapia du mélange d'huile. Saler et poivrer.
- Rôtir dans le bas du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le poisson soit entièrement cuit**.

4



Préparer les autres ingrédients

- Dans un petit bol, ajouter le feta, le zeste de citron, la mayonnaise et la moitié de l'aneth. Saler et poivrer, puis bien mélanger.
- Dans un grand bol, ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de jus de citron, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile et ½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre. Saler et poivrer, puis bien mélanger.
- Séparer le riz à la fourchette. Ajouter les épinards hachés. Couvrir et laisser reposer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les épinards tombent.

5



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la vinaigrette, ajouter les concombres, les tomates, les amandes et le reste des épinards. Remuer pour enrober.
- Répartir le riz, le tilapia et la salade dans les assiettes.
- Couronner d'un soupçon de sauce feta-aneth.
- Parsemer du reste de l'aneth, si désiré.

3 | Rôtir les crevettes

🔄 Changer | Crevettes

Si vous avez choisi les crevettes, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis. Sécher avec un essuie-tout. Transférer les crevettes dans un bol moyen, puis ajouter le mélange d'huile à l'ail. Remuer pour enrober. Disposer les crevettes sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire les crevettes de la même façon que la recette vous indique de cuire le tilapia**.

3 | Rôtir le poisson

*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.

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