



Sandwichs rapides au tilapia poêlé au sésame

avec concombres marinés

Épicée

15 minutes

Changer



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 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



Tilapia
300 g | 600 g



Pain à sandwich
2 | 4



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



Mini concombre
1 | 2



Pois sucrés
113 g | 454 g



Graines de
sésame noir
7 g | 14 g



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de riz
assaisonné
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4



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

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



Mariner les concombres

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Fouetter le **vinaigre**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**, 1 c. à thé (2 c. à thé) d'**huile de sésame** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Ajouter les **concombres** et les **oignons verts**. **Saler**. Remuer pour enrober. Réserver.

2



Cuire le tilapia

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

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Poêler 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.)

3



Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, chauffer une petite poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à thé (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **pois sucrés** et le **reste** des **graines de sésame**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative. Les pois sucrés peuvent également être dégustés froids et croquants avec la trempette.)

4



Terminer et servir

- Entre-temps, couper les **pains** en deux et insérer les **moitiés** dans le **grille-pain**. Griller de 1 à 2 min à puissance élevée, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés.
- Étendre 1 c. à soupe de **mayo épicée** sur les **tranches de pain supérieures**.
- Couper le **tilapia** en deux sur la longueur.
- Égoutter les **concombres marinés**. Garnir les **tranches de pain inférieures** de **tilapia** et de **concombres marinés**, puis refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **mayo épicée** comme trempette.

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

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

2 | Cuire le saumon

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

Si vous avez choisi le **saumon**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **tilapia**. Cuire le **saumon** de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.