



Bouchées de crevettes panées et salade hachée avec sauce pour fruits de mer maison

Épicée

25 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 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



Crevettes
285 g | 570 g



Mélange d'épices
cajun
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chapelure panko
½ tasse |



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Sauce
Worcestershire
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce au chili
doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Ketchup
2 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gousses d'ail
3 | 6



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Croûtons
56 g | 113 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



Préparer

- 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 4 (doubler la qté pour 4 pers.) :
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

Changez | Tilapia

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.

2



Enrober les crevettes

- Dans un grand bol, combiner les **crevettes**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **mayonnaise** et la **moitié** du **mélange d'épices cajun**. **Saler** et **poivrer**.
- Dans une assiette creuse, combiner la **chapelure** et le **reste** du **mélange d'épices cajun**.
- Déposer **4 crevettes** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour les enrober, puis les transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson).
- Répéter en plusieurs étapes jusqu'à ce que toutes les **crevettes** soient enrobées.

3



Cuire les crevettes

- Arroser les **crevettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**REMARQUE** : Utiliser 1 c. à soupe d'huile par plaque à cuisson pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 15 min, en retournant avec précaution à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** soient dorées et entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four.)

4



Préparer la sauce pour fruits de mer

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **moitié** du **ketchup** (toute la qté pour 4 pers.), la **sauce au chili doux**, la **sauce Worcestershire** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- Réserver.

5



Assembler la salade

- Dans un bol moyen, fouetter le **reste** de la **mayonnaise**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **carottes**, le **mélange printanier** et les **croûtons**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **bouchées** de **crevettes** et la **salade hachée** dans les assiettes.
- Servir avec la **sauce pour fruits de mer maison** comme trempette. (**REMARQUE** : Les crevettes seront très chaudes. Laisser refroidir légèrement avant de les déguster.)