



# Sandwichs au tilapia à la cajun

## avec rémoulade épicée et salade de maïs grillé

Épicée

20 minutes

Changer



Crevettes

285 g | 570 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



Doublen

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



Pain artisan  
2 | 4



Mélange pour  
salade de chou  
170 g | 340 g



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Citron  
1 | 2



Persil  
7 g | 14 g



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



Sauce au yogourt  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



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



Moutarde à  
l'ancienne  
1 c. à soupe |  
2 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



### Rôtir le maïs

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Disposer le **maïs** sur une plaque à cuisson non recouverte, puis le sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Arroser le **maïs** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.

2



### Préparer

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Égoutter les **cornichons** au-dessus d'un petit bol. Hacher finement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **cornichons**. Réserver le **reste** des **cornichons**.
- Zester, puis presser le **citron**.

3



### Cuire le tilapia

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis **poivrer** et assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices cajun**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poisson** soit opaque et entièrement cuit\*\*.

4



### Préparer la salade de chou

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **moitié** de la **moutarde**, la **moitié** de la **mayonnaise**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sauce au yogourt**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le mélange pour **salade de chou**, le **maïs**, les **cornichons en dés** et le **persil**. Remuer pour enrober.

5



### Griller les pains

- Couper les **pains à sandwich** en deux.
- Placer les **pains** directement dans le haut du four, côté coupé vers le haut. Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Entre temps, dans un autre petit bol, mélanger le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** de la **sauce au yogourt**, le **reste** de la **moutarde**, le **reste** du **mélange d'épices cajun**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **saumure de cornichon**.

6



### Terminer et servir

- Étendre la rémoulade sur les **pains**. Garnir les **tranches de pain inférieures** de **cornichons** et de **tilapia**. Refermer les **burgers**. (**CONSEIL** : Ajouter un peu de salade de chou dans les sandwichs, si désiré.)
- Répartir les **sandwichs** et la **salade de chou** dans les assiettes.

## 3 | Cuire les crevettes

Changez | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Les assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **tilapia**. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.