



Tilapia pané doré

avec sauce tartare maison et rondelles de pommes de terre

Familiale

25 à 35 minutes



Crevettes

285 g | 570 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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



Tilapia
300 g | 600 g



Mayonnaise
8 c. à soupe |
16 c. à soupe



Chapelure
italienne
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



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



Courgette
1 | 2



Citron
1 | 1

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 et rôtir 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.
- **Guide pour la quantité de zeste à l'étape 4 :**
 - 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)

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE :** 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler et poivrer**, puis assaisonner de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Paner et rôtir le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

- Mesurer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **mayonnaise** pour enrober le **tilapia**. (**REMARQUE :** Réserver le reste de la mayonnaise pour l'étape 4.)
- Dans un petit bol, mélanger la **chapelure** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Disposer le **tilapia** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Assaisonner du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**, et **saler et poivrer**. Étendre la **mayonnaise mesurée** sur le dessus du **poisson**. Garnir de **chapelure** et presser délicatement pour qu'elle adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 17 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Égoutter les **cornichons**. Hacher très finement **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **cornichons**.

4



Préparer la sauce tartare maison

- Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise réservée**, les **cornichons hachés**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité de zeste.)
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

5



Cuire les courgettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **courgettes**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.

6



Terminer et servir

- Répartir le **tilapia**, les **rondelles de pommes de terre**, les **courgettes** et le **reste des cornichons** dans les assiettes.
- Servir la **sauce tartare maison** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

2 | Paner et rôtir les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, mélanger la **chapelure** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile** dans un sac à glissière refermable. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes**, le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail** et la **mayonnaise mesurée**. **Saler et poivrer**, puis mélanger pour bien enrober. Ajouter les **crevettes** au sac à glissière refermable, puis secouer pour les enrober complètement. Secouer l'**excédent de chapelure**, puis disposer les **crevettes** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites**.

** 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.