



Tilapia poêlé et sauce à l'ail acidulée

avec rondelles de pommes de terre et salade d'agrumes

25 minutes

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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g

Changer



Crevettes
285 g | 570 g



Tilapia
300 g | 600 g



Mélange d'épices de Montréal
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange printanier
56 g | 113 g



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



Citron
1 | 2



Pomme de terre Russet
2 | 4



Gousses d'ail
1 | 2



Orange
1 | 2



Graines de tournesol
28 g | 28 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



Rôtir les 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 d'ail à l'étape 3 :**
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 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 assaisonner de **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) du **mélange d'épices de Montréal**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 18 à 20 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



Préparer l'orange

- Entre-temps, couper un morceau aux **extrémités supérieure et inférieure** de l'**orange**.
- Placer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper, puis couper la pelure de haut en bas pour exposer la pulpe, en tournant l'**orange** au fur et à mesure.
- Placer l'**orange** sur le côté et la trancher en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

3



Préparer la sauce à l'ail acidulée

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Cuire le tilapia

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

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

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

5



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **rondelles d'orange**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade d'agrumes**, le **tilapia** et les **rondelles de pommes de terre** dans les assiettes.
- Couronner le **tilapia** d'un **souffçon** de **sauce à l'ail acidulée**.
- Parsemer la **salade de graines de tournesol**.

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

4 | Cuire le saumon

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

Si vous avez choisi le **saumon**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **tilapia**, en augmentant le temps de cuisson à 3 à 5 min par côté**.

4 | Cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [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. Saler et assaisonner du **mélange d'épices de Montréal**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu.

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