



# Sandwich de poisson poêlé

## avec pommes de terre rôties et trempette citronnée

25 minutes

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

○ Changer



Filets de saumon, avec la peau  
285 g | 570 g

○ Changer



Crevettes  
285 g | 570 g



Tilapia  
300 g | 600 g



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 c. à thé



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



Pomme de terre rouge  
350 g | 700 g



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



Mélange printanier  
28 g | 56 g



Pain artisan  
2 | 4



Citron  
1 | 2

**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 cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 21 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux, puis étendre **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **beurre** sur les côtés coupés.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



### Préparer

- Entre-temps, égoutter les **cornichons** et les sécher avec un essuie-tout.
- Zester le **citron**. Presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

5



### Terminer et servir

- Couronner les **pains** de la **moitié** de la **sauce citronnée**.
- Garnir les **tranches inférieures** de **cornichons**, de **poisson** et de **mélange printanier**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs de poisson**, les **potatoes** et le **reste** des **cornichons** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce citronnée** comme trempette.

3



### Préparer et poêler le tilapia

Changez | Filets de saumon

Changez | Crevettes

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Couper **chaque filet** en deux sur la largeur, puis assaisonner les deux côtés du **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, et **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **tilapia**. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit\*\*.
- Transférer dans une assiette.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 3 | Préparer et poêler le saumon

Changez | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. Assaisonner le **saumon** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **tilapia**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **saumon**. Cuire de 2 à 3 min, retourner et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*. Transférer à une assiette. Retirer la peau, si désiré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

### 3 | Préparer et poêler les crevettes

Changez | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis et les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner avec le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, **saler** et **poivrer**. Ajouter **1 c. à soupe** (2 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\*\*. Transférer à une assiette.

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