



Tilapia pané croustillant

avec courgettes et orzo aux tomates

Familiale

Hyperprotéiné

25 à 35 minutes

Changer



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)

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



Tilapia
300 g | 600 g



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



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



Orzo
170 g | 340 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Courgette
1 | 2



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



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



Bouillon de
légumes en poudre
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



Cuire l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
 - Dans une casserole moyenne, ajouter 6 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 portions).
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
 - Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **2 c. à thé** (4 c. à thé) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Déposer le **tilapia** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.

3



Griller la chapelure

- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre** et la **chapelure**.
- Griller de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que la **chapelure** soit dorée.
- Retirer du feu.

4



Rôtir le tilapia

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

- Étendre la **mayonnaise** sur le dessus du **tilapia**.
- Parsemer de **chapelure grillée**, en pressant délicatement pour qu'elle adhère bien.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

5



Terminer l'orzo

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **tomates**, le **bouillon en poudre**, le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, l'**orzo** et l'**eau de cuisson réservée**.
- **Poivrer**, puis porter à légère ébullition.

6



Terminer et servir

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter le **parmesan**. Remuer de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde et que le **mélange** épaississe légèrement et enrobe l'**orzo**.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **tilapia**.

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

Pour 6 portions

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.

4 | Rôtir le saumon

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

Si vous avez choisi le **saumon**, le préparer de la même façon que la recette vous indique de préparer le **tilapia**. Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.