



# Tilapia au four et orzo aux poivrons

avec salade fraîche et feta

25 minutes

**Changer** **Doubler**

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

Tilapia 600 g | 1200 g

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)



Tilapia 300 g   600 g	Orzo 170 g   340 g
Poivron 1   2	Tomate 1   2
Jeunes épinards 56 g   113 g	Feta, émiettée ¼ tasse   ½ tasse
Chapelure italienne 2 c. à soupe   4 c. à soupe	Pesto de poivrons rôtis ¼ tasse   ½ tasse
Mayonnaise 2 c. à soupe   4 c. à soupe	Vinaigre de vin rouge 1 c. à soupe   2 c. à soupe
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth 1 c. à thé   2 c. à thé	

**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



## Commencer l'orzo et la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (475 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 6 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 12 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Réserver  $\frac{1}{4}$  tasse ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'**eau de cuisson**. Égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 8 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et dorés.

2



## Préparer le tilapia

🔄 **Changer** | Filets de saumon

×2 **Doubler** | Tilapia

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Disposer le **tilapia** sur la plaque à cuisson préparée. **Saler**, **poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Étendre la **mayonnaise** sur le **poisson**. Parsemer de **chapelure** et presser délicatement pour qu'elle adhère bien.

4



## Assaisonner les légumes et terminer l'orzo

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**,  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **sucre** et  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Ajouter les **tomates** et les **épinards**. Remuer pour enrober.
- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les poivrons, le **pesto de poivrons rôtis**, le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

3



## Rôtir le tilapia et terminer la préparation

- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po).

5



## Terminer et servir

- Répartir l'**orzo**, la **salade** et le **tilapia** dans les assiettes.
- Parsemer de **feta**.

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.

## 2 | Préparer le saumon

🔄 **Changer** | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, le préparer et l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique de préparer et d'assaisonner le **tilapia**. Rôtir le **saumon** de 8 à 12 min jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.

## 2 | Préparer le tilapia

×2 **Doubler** | Tilapia

Si vous avez doublé le **tilapia**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de tilapia**.