



# Tilapia pané doré

## avec sauce tartare maison et rondelles de pommes de terre

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Filets de saumon,  
avec la peau  
250 g | 500 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



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)
  - Acidulé : 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.)
- **Salier** 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.)

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.

2



## Paner et rôtir le tilapia

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

- 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 **salier** 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\*\*.

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**. **Salier** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.

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**.

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.

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 | Paner et rôtir le saumon

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

Si vous avez choisi le **saumon**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **tilapia**. Pour cuire le **saumon**, rôtir de 12 à 15 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.