



Tilapia à la sauce dijonnaise au miel super rapide

avec salade de raisins et de fromage de chèvre

15 minutes

Changer



Crevettes

285 g | 570 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



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g



Vinaigre de vin
rouge
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange printanier
113 g | 227 g



Raisins rouges
85 g | 170 g



Fromage de chèvre
¼ tasse | ½ tasse



Miel
2 | 4



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Sel d'ail
½ c. à thé |
1 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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 **Changer** | Crevettes

- Dans un bol moyen, ajouter le **miel** et la **moutarde**. Bien mélanger.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, en appuyant pour absorber le plus d'humidité possible. Assaisonner de $\frac{1}{2}$ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

4



Terminer et servir

- Répartir le **tilapia** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** d'**amandes** et de **fromage de chèvre**.

2



Frir le tilapia

🔄 **Changer** | Crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu.
- Arroser le **tilapia** des trois quarts de la **sauce dijonnaise au miel**.

3



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter le **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** dans le bol contenant le **reste** du **mélange miel-moutarde**. Bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **raisins**. Bien mélanger, puis **saler** et **poivrer**.

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.

1 | Préparer

🔄 **Changer** | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher les **crevettes** avec un essuie-tout. Assaisonner les **crevettes** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **tilapia**.

2 | Frir les crevettes

🔄 **Changer** | Crevettes

Lorsque la poêle est chaude, ajouter $\frac{1}{2}$ **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 que les **crevettes** deviennent roses**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.