



# Sandwichs super rapides au tilapia poêlé au sésame avec concombres marinés

Épicée

15 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



Pain à sandwich  
2 | 4



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



Mini concombre  
1 | 2



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Graines de sésame noir  
7 g | 14 g



Huile de sésame  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de riz assaisonné  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert  
2 | 4



Mayo épicée  
4 c. à soupe | 8 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



## Mariner les concombres

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

- Couper les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, 1 **c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile de sésame** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Ajouter les **concombres** et les **oignons verts**. **Saler**. Remuer pour enrober. Réserver.

4



## Terminer et servir

Changer | Filets de saumon

- Entre-temps, couper les **pains** en deux et insérer les moitiés dans le grille-pain. Griller de 1 à 2 min à puissance élevée, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés.
- Étendre 1 **c. à soupe** de **mayo épicée** sur les **tranches de pain supérieures**.
- Couper le **tilapia** en deux sur la longueur.
- Égoutter les **concombres marinés**. Garnir les **tranches de pain inférieures** de **tilapia** et de **concombres marinés**, puis refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **mayo épicée** comme trempette.

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

2



## Cuire le tilapia

Changer | Filets de saumon

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poisson** soit opaque et entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Cuire en 2 étapes pour 4 portions.)

3



## Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, chauffer une petite poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 **c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **pois sucrés** et le **reste** des **graines de sésame**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative. Les pois sucrés peuvent également être dégustés froids et croquants avec la trempette.)

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 | Cuire le saumon

Changer | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, le préparer et le cuire de la même façon que le **tilapia**\*\*. Lorsque le **saumon** est cuit, le séparer en gros morceaux, retirer la peau et la jeter.

## 6 | Terminer et servir

Changer | Filets de saumon

Ne pas tenir compte de l'étape concernant la coupe du **poisson** en deux dans le sens de la longueur. Assembler les sandwichs comme indiqué.