



Bouchées de crevettes panées et salade hachée

avec sauce pour fruits de mer maison

Épicée

25 minutes

Changer



Tilapia

300 g | 600 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



Crevettes
285 g | 570 g



Mélange d'épices
cajun
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chapelure panko
½ tasse | 1 tasse



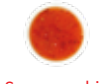
Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Sauce
Worcestershire
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce au chili
doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Ketchup
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gousses d'ail
3 | 6



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



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



Croûtons
28 g | 56 g

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.

2



Enrober les crevettes

- Dans un grand bol, mélanger les **crevettes**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **mayonnaise** et la **moitié** du **mélange d'épices cajun**. **Salier** et **poivrer**.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et le **reste** du **mélange d'épices cajun**.
- Déposer **4 crevettes** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour les enrober, puis les transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson).
- Répéter en plusieurs étapes jusqu'à ce que **toutes** les **crevettes** soient enrobées.

3



Cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

- Arroser les **crevettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**REMARQUE** : Utiliser 1 c. à soupe d'huile par plaque à cuisson pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 15 min, en retournant avec précaution à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** soient dorées et entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four.)

4



Préparer la sauce pour fruits de mer

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **moitié** du **ketchup** (toute la qté pour 4 pers.), la **sauce au chili doux**, la **sauce Worcestershire** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- Réserver.

5



Assembler la salade

- Dans un bol moyen, fouetter le **reste** de la **mayonnaise**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter les **carottes**, le **mélange printanier** et les **croûtons**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **bouchées de crevettes** et la **salade hachée** dans les assiettes.
- Servir la **sauce pour fruits de mer maison** comme trempette. (**REMARQUE** : Les crevettes seront très chaudes! Laisser refroidir légèrement avant de les déguster!)

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

1 | Préparer et enrober le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Si vous avez choisi le **tilapia**, le sécher avec un essuie-tout. Dans un petit bol, mélanger **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **mayonnaise** et la **moitié** du **mélange d'épices cajun**. Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et le **reste** du **mélange d'épices cajun**. Couvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Disposer le **tilapia** sur la plaque à cuisson préparée. Étendre le **mélange de mayonnaise** sur **chaque filet de tilapia**. Parsemer de **mélange de chapelure** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.

3 | Cuire le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Tilapia](#)

Arroser le **tilapia** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Cuire au **centre** du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Servir accompagné de **salade hachée** et de **sauce pour fruits de mer**. (**REMARQUE** : Le tilapia sera très chaud! Laisser refroidir légèrement avant de le déguster!)



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.