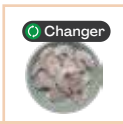




# Tilapia pané doré

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

25 à 35 minutes



Crevettes

285 g | 570 g

Protéine personnalisable **+** Ajouter **↻** Changer ou **×2** 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  
½ tasse | 1 tasse



Chapelure italienne  
¼ tasse | ½ tasse



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



Pomme de terre à chair jaune  
7 g | 14 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 oeufs, 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 : c. à thé (2 c. à thé)

- Couper les **potatoes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler et poivrer**, puis saupoudrer 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 de terre** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



## Paner et rôtir le tilapia

🔄 **Changer** | Crevettes

- Entre-temps, réserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **mayonnaise** pour enrober le **tilapia**. (REMARQUE : Le reste de la **mayonnaise** servira dans la **sauce tartare** maison à 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, puis le déposer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Saupoudrer du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler et poivrer**. Étendre la **mayonnaise réservée** sur le dessus. Garnir du **mélange de chapelure** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 17 min, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et que le **tilapia** soit entièrement cuit\*\*.

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**.

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.

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

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

## 2 | Paner et rôtir les crevettes

🔄 **Changer** | Crevettes

Si vous avez choisi les crevettes, réserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **mayonnaise** dans un grand bol pour enrober les **crevettes**. (REMARQUE : Le reste de la mayonnaise servira dans la sauce tartare maison à l'étape 4.) Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure**, le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler et poivrer**.

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. Ajouter les **crevettes** au bol avec la **mayonnaise** et mélanger pour les enrober. Déposer **4 à 5 crevettes** à la fois dans le **mélange de chapelure**, mélanger pour enrober, puis transférer les **crevettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Répéter jusqu'à ce que toutes les **crevettes** soient enrobées. Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 16 min, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et que les **crevettes** soient entièrement cuites\*\*.

\*\* Cuire le poisson et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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