



# Tilapia pané doré

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

Familiale

25 à 35 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://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 | 14



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)
  - Relevé : 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.)
- **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** 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 le **reste** de la **mayonnaise**, 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**, recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin. Combiner dans un sac de plastique hermétique la **chapelure** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout.

Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes**, le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et la **mayonnaise réservée**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Ajouter les **crevettes** au sac de plastique contenant le **mélange de chapelure**, puis remuer le sac pour recouvrir entièrement les **crevettes**. Secouer délicatement pour enlever tout excédent de **chapelure**, puis disposer les **crevettes panées** en une seule couche sur la plaque à cuisson préparée. Cuire dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\* Cuire le tilapia 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.