



Tilapia rôti en croûte de parmesan avec riz au beurre et mayo citronnée

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



Filets de tilapia
300 g | 600 g



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Citron
½ | 1



Poudre d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Concentré de
bouillon de
légumes
1 | 2



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Haricots vets
170 g | 340 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, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à légère ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer le tilapia

- [Changer](#) | [Crevettes](#)
- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Dans un petit bol, ajouter la **chapelure**, le **zeste de citron**, la **moitié** de la **poudre d'ail** et le **beurre ramolli**. **Saler** et **poivrer**, puis écraser à la fourchette jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Placer le **tilapia** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Parsemer de **parmesan**, puis garnir du **mélange de chapelure**, en pressant délicatement pour qu'il adhère bien.

3



Rôtir le tilapia et cuire les haricots verts

- Cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que la **croûte** soit dorée et que le **tilapia** soit entièrement cuit**.
- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **haricots verts**.
- Cuire à couvert de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- **Saler**, **poivrer** et assaisonner du **reste** de la **poudre d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Préparer la mayo citronnée

- Entre-temps, ajouter dans un autre petit bol la **mayonnaise**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer le **riz** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **tilapia**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo citronnée**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer et cuire les crevettes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **tilapia**. Réduire le temps de cuisson au four à 5 à 8 min**.

** 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.