

Tilapia pané doré

avec sauce tartare maison et rondelles de pommes de terre

Familiale

Rapido

25 à 35 minutes



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



Tilapia



Mayonnaise



Chapelure italienne



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Pomme de terre à chair jaune



Cornichon à l'aneth, en tranches



Courgette



Citron

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût de la sauce tartare maison, rien de tel qu'un soupçon de zeste de citron!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

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)

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, tamis, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
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	350 g	700 g
Cornichon à l'aneth, en tranches	90 ml	90 ml
Courgette	200 g	400 g
Citron	1	1
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



Préparer et rôtir les rondelles de pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer** et saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis 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.)

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** de **zeste de citron**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de zeste.) **Poivrer**, puis bien mélanger.

2



Paner et rôtir le tilapia

- Entre-temps, mesurer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **mayonnaise** pour enrober le **tilapia**. (**REMARQUE** : Réserver le reste de la mayonnaise pour 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 le **mélange de mayo** 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**.

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 **légumes** soient légèrement croquants.

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**.

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.

Le souper, c'est réglé!