



# Tilapia poêlé et sauce à l'ail acidulée

## avec rondelles de pommes de terre et salade d'agrumes

25 minutes

Change



Crevettes

285 g | 570 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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



Épices à bifteck  
de Montréal  
2 ½ c. à thé |  
5 c. à thé



Mélange  
printanier  
56 g | 113 g



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



Citron  
1 | 2



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Gousses d'ail  
1 | 2



Orange navel  
1 | 2



Graines de  
tournesol  
28 g | 28 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



### Rôtir les 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 d'ail à l'étape 3 :**
  - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
  - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Relevé : ½ c. à thé (1 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.)
- **Salier** et assaisonner de **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) d'**épices à bifteck de Montréal**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 18 à 20 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



### Préparer l'orange

- Entre-temps, couper un morceau aux extrémités supérieure et inférieure de l'**orange**.
- Placer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper, puis couper la pelure de haut en bas pour la retirer de la **chaire**, en tournant l'**orange** au fur et à mesure.
- Placer l'**orange** sur le côté et la trancher en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

3



### Préparer la sauce à l'ail acidulée

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



### Cuire le tilapia

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout.
- **Salier** et assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**épices à bifteck de Montréal**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**.
- Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit\*\*.

5



### Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **rondelles d'orange**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Répartir la **salade d'agrumes**, le **tilapia** et les **rondelles de pommes de terre** dans les assiettes.
- Couronner le **tilapia** d'un **souffçon** de **sauce à l'ail acidulée**.
- Parsemer la **salade** de **graines de tournesol**.

## 4 | Cuire les crevettes

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

Si vous avez choisi les **crevettes**, les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Préparer, cuire et servir les **crevettes** de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **tilapia**\*\*.

\*\* 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.