



# Ragoût provençal du pêcheur avec aïoli acidulé

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g

Recette personnalisée

+ 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://hellofresh.ca)



Filets de tilapia  
300 g | 600 g



Mirepoix  
113 g | 227 g



Tomate  
2 | 4



Gousses d'ail  
2 | 4



Bouillon de légumes  
en poudre  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Mélange paprika  
fumé et ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Citron  
½ | 1



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



Mayonnaise  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Courgettes  
1 | 2



Pommes de terre  
rouges  
250 g | 500 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 le tilapia

- 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 5 :**
  - 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)

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Disposer le **tilapia** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit\*\*.
- À l'aide de 2 fourchettes, défaire le **tilapia** en gros flocons.

2



## Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 2 pers.). Détacher les **feuilles d'estragon** des branches, puis les hacher finement.

3



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et les **tomates**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** soient presque toutes défaites. **Saler et poivrer**.
- Ajouter les **pommes de terre** et la **moitié** de l'**ail**, puis assaisonner du **mélange paprika fumé et ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



## Cuire le ragoût

+ Ajouter | Crevettes

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter le **bouillon en poudre** et **2 tasses** (3 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **courgettes**, puis réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 9 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



## Préparer l'aioli

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail**, la **mayonnaise**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **jus de citron** et ½ **c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.) (**CONSEIL :** Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre, si désiré.)
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Transférer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**aioli** dans un autre petit bol. Ajouter ¼ **tasse** du **liquide de ragoût** (la même qté pour 4 pers.), puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

6



## Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

- Ajouter le **mélange d'aioli réservé** dans la casserole, puis bien mélanger.
- Ajouter le **tilapia** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de citron au ragoût**. **Saler et poivrer**, au goût, puis mélanger doucement.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Couronner du **reste** de l'**aioli**. (**CONSEIL :** Savourer un peu d'aioli dans chaque bouchée au lieu de l'incorporer au ragoût!)

## 4 | Cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses\*\*. Retirer la poêle du feu, transférer les **crevettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder au chaud.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les bols de **crevettes**.



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

\*\* 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.