



Ragoût provençal du pêcheur avec aïoli acidulé

Repas futé

25 minutes

Changer



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 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



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



Courgette
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)

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- 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.

4



Cuire le ragoût

- 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.

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 4 pers.).

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 saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Préparer l'aïoli acidulé

- 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 (1 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**, puis bien mélanger.
- Transférer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**aïoli** 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 le **mélange d'aïoli et de liquide de ragoût** 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**, puis mélanger doucement.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Couronner du **reste** de l'**aïoli**. (**CONSEIL** : Savourer un peu d'aïoli dans chaque bouchée au lieu de l'incorporer au ragoût!)

1 | Rôtir le saumon

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **tilapia****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). 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.