

Soupe provençale du pêcheur avec aioli à l'estragon

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



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



Tilapia



Mirepoix



Tomate Roma



Gousses d'ail



Bouillon de légumes en poudre



Mélange paprika fumé et ail



Citron



Estragon



Mayonnaise



Courgette



Bébés épinards

BONJOUR ESTRAGON

Cette herbe utilisée en cuisine française possède un goût subtil de réglisse!

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 d'ail 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, 2 petits bols, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tilapia	300 g	600 g
Mirepoix	113 g	227 g
Tomate Roma	190 g	380 g
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
Estragon	7 g	14 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Bébés épinards	28 g	58 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 soya, 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



Rôtir le tilapia

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Disposer le **tilapia**, côté peau vers le bas, 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**.
- Enlever et jeter la peau.
- À l'aide de 2 fourchettes, défaire le **tilapia** en gros flocons.

4



Cuire la soupe

- 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 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter les **épinards**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler et poivrer**, au goût.

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**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Détacher les **feuilles d'estragon** des branches, puis les hacher finement.

5



Préparer l'ailoli à l'estragon

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, la **mayonnaise**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **jus de citron**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**estragon** 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'**ailoli à l'estragon** dans un autre petit bol. Ajouter ¼ tasse (½ tasse) du **liquide** de la **soupe**, puis fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.

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 le **mirepoix** et les **tomates**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** soient presque toutes défaits. **Saler et poivrer**.
- Ajouter 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.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant la **soupe**, ajouter le **mélange d'ailoli réservé** dans le petit bol, puis bien mélanger.
- Ajouter le **tilapia**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **jus de citron** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**estragon**. **Saler et poivrer**, au goût, puis mélanger doucement.
- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de l'**ailoli à l'estragon**, si désiré.
- Couronner du **reste** de l'**ailoli à l'estragon**. (**CONSEIL** : Savourer un peu d'ailoli dans chaque bouchée au lieu de l'incorporer à la soupe!)

Le souper, c'est réglé!