

Soupe provençale du pêcheur avec aioli à l'estragon

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



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 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)

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
Filets de tilapia	300 g	600 g
Crevettes	285 g	570 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
Pommes de terre rouges	250 g	500 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le tilapia 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.

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

- 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**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, égoutter les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu, puis mettre de côté.

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 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 **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- 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'aioli 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'**aioli à l'estragon** dans un autre petit bol. Ajouter ¼ tasse du **liquide** (la même qté pour 4 pers.), 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 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 défaits. **Saler et poivrer**.
- Ajouter les **potatoes** 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.

6



Terminer et servir

- Ajouter le **mélange d'aioli réservé** dans la casserole, 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'**estragon**, si désiré.
- Couronner du **reste** de l'**aioli à l'estragon**. (**CONSEIL** : Savourer un peu d'aioli dans chaque bouchée au lieu de l'incorporer à la soupe!)

Ajouter les **crevettes** à la **soupe** avec le **tilapia**.

Le souper, c'est réglé!