



Tilapia citronné à l'ail et au parmesan avec légumes et linguines

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ 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



Linguines
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Citron
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
½ tasse | 1 tasse



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Tartinade à l'ail en poudre
30 g | 60 g



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



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournayer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter la **chapelure**. Réduire à feu moyen.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée. Transférer dans un bol moyen.

4



Cuire le poisson

- Étendre **1 c. à thé de tartinade à l'ail** sur **chaque filet de tilapia**.
- Garnir du **mélange de chapelure**, en pressant délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

2



Terminer la préparation

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Râper la **courgette** en utilisant le côté d'une râpe à 4 côtés avec les plus grands trous.
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail** et tournayer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que la **tartinade** fonde. Ajouter les **courgettes** et les **tomates**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter le **bouillon de légumes en poudre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



Cuire les pâtes et préparer le poisson

🔄 [Changer](#) | [Saumon](#)

- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Pendant que les **pâtes** cuisent, mélanger le **zeste de citron** et la **moitié** du **parmesan** dans la poêle contenant la **chapelure grillée**.
- Arroser de **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile** une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis le déposer directement sur le papier parchemin **huilé**. **Saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **linguines**, les **épinards** et le **reste** du **parmesan**. **Saler et poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **pâtes** et le **poisson** dans les assiettes. Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire les pâtes et préparer le poisson

🔄 [Changer](#) | [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.