



# Tilapia en croûte de semoule de maïs

## avec sauce tartare maison et salade de chou

Familiale

30 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 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](https://hellofresh.ca)



Filets de tilapia

300 g | 600 g



Mélange d'épices acidulé à l'ail

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Semoule de maïs

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mayonnaise

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Cornichon à l'aneth, en tranches

90 ml | 90 ml



Crème sure

3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Mélange pour salade de chou

170 g | 340 g



Pomme de terre Russet

2 | 4



Citron

1 | 2



Moutarde à l'ancienne

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



## Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



## Préparer

- + Ajouter | Crevettes
- Entre-temps, égoutter les **cornichons**, en réservant le **liquide**, puis en hacher finement la **moitié**.
- Presser la **moitié** du **citron**, puis couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **semoule de maïs** (toute la qté pour 4 pers.) et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**, puis bien mélanger.

3



## Préparer et rôtir le tilapia

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis le disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Badigeonner le **tilapia** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Saupoudrer du **mélange de semoule de maïs**, en pressant délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit\*\*.

4



## Préparer la salade de chou

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **moutarde**, le **liquide de cornichons**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter la **salade de chou**, puis bien mélanger.

5



## Préparer la sauce tartare

- + Ajouter | Crevettes
- Dans un autre petit bol, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, les **cornichons hachés**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de lime** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- + Ajouter | Crevettes
- Répartir le **tilapia**, les **potatoes**, la **salade de chou** et le **reste** des **cornichons** dans les assiettes.
- Servir la **sauce tartare** comme trempette.
- Arroser le **tilapia** 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

## 2 | Préparer les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouter des **crevettes**, les égoutter à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

## 5 | Cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Avant de préparer la **sauce tartare**, 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. Pendant la cuisson des **crevettes**, préparer la **sauce tartare** et poursuivre la recette comme indiqué.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les assiettes de **crevettes**.

\*\* 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.



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