



Tilapia et garniture chapelure-ail avec rondelles de pommes de terre et pois sucrés

Familiale

25 à 35 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



Tilapia
300 g | 600 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Pois sucrés
113 g | 227 g



Citron
1 | 1



Chapelure panko
½ tasse | 1 tasse



Tartinade à l'ail
30 g | 60 g



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 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



Commencer la préparation et 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 deux.
- Dans une poêle antiadhésive moyenne (grande poêle antiadhésive), fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **tartinade à l'ail** à feu moyen.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de la **tartinade à l'ail fondue**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Griller la chapelure

- Entre-temps, zester la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.), puis le couper en quartiers.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **tartinade à l'ail**, puis la **chapelure**.
- Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée. (**CONSEIL** : La surveiller pour ne pas la brûler!)
- Retirer du feu, puis transférer la **chapelure grillée** dans un petit bol. Ajouter le **zeste de citron** et mélanger, si désiré.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3



Paner et rôtir le tilapia

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis placer sur la plaque préparée.
- Badigeonner le dessus du **tilapia** du **reste** de la **tartinade à l'ail**.
- Parsemer de **chapelure grillée**, et presser délicatement pour qu'elle adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 15 min, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

4



Terminer la préparation

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**. Couper le **citron** en quartiers.

5



Cuire les pois sucrés (facultatif)

- Chauffer la même poêle à feu moyen. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative. Les pois sucrés peuvent également être dégustés froids et croquants avec la trempette!)
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.

6



Terminer et servir

- Répartir le **tilapia**, les **potatoes** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Servir la **sauce au yogourt** comme trempette.
- 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 | Paner et rôtir le saumon

Changer | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, le préparer et l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique de préparer et d'assaisonner le **tilapia**. Cuire jusqu'à ce que la **panure** soit dorée et que le **saumon** soit bien cuit, en réduisant le temps de cuisson à 8 à 12 min**.

6 | Terminer et servir

Changer | Filets de saumon

Garnir les assiettes de **saumon**.

** 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.