

# Tilapia pané croustillant

avec courgettes et orzo aux tomates

Familiale

Rapido

25 à 35 minutes



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



Tilapia



Mayonnaise



Chapelure italienne



Orzo



Petites tomates



Courgette



Parmesan, râpé grossièrement



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Bouillon de légumes en poudre

BONJOUR ORZO

*On dirait du riz, mais ce sont des pâtes!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter dans une grande casserole 6 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tilapia	300 g	600 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Orzo	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Courgette	200 g	400 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	3 c. à soupe
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'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.



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

1



### Commencer l'orzo

- Ajouter l'**orzo** 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 **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Disposer le **tilapia** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.

3



### Griller la chapelure

- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**, puis la **chapelure**. Griller de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit grillée.
- Retirer la poêle du feu

4



### Rôtir le tilapia

- Enrober le **tilapia** de **mayonnaise**.
- Parsemer de **chapelure grillée** et presser délicatement pour qu'elle adhère bien.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.

5



### Terminer l'orzo

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **tomates**, le **bouillon en poudre**, les **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, l'**orzo** et l'**eau de cuisson réservée**. **Poivrer**, puis porter à légère ébullition.

6



### Terminer et servir

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter le **parmesan**. Remuer de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde et que le mélange épaississe légèrement et que l'**orzo** soit enrobé.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **tilapia**.

Le souper, c'est réglé!