



Tilapia poêlé et sauce à l'ail acidulée

avec rondelles de pommes de terre et salade d'agrumes

25 minutes

x2 Doubler



Tilapia

600 g | 1200 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



Épices à bifteck de Montréal

2 ½ c. à thé | 5 c. à thé



Mélange printanier

56 g | 113 g



Mayonnaise

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Citron

1 | 2



Pomme de terre Russet

2 | 4



Gousses d'ail

1 | 2



Orange navel

1 | 2



Graines de tournesol

28 g | 28 g

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.
- Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) doux, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) moyen, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) relevé

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- Saler et assaisonner de **1 1/2 c. à thé** (3 c. à thé) d'**épices à bifteck de Montréal**, puis remuer pour enrober. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Rôtir dans le **bas** du four de 18 à 20 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 l'orange

- Entre-temps, couper un morceau aux extrémités **supérieure** et **inférieure** de l'**orange**.
- Placer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper, puis couper la pelure de haut en bas pour la retirer de la chair, en tournant l'**orange** au fur et à mesure.
- Placer l'**orange** sur le côté et la trancher en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).

3



Préparer la sauce à l'ail acidulé

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **zeste de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) d'**ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Cuire le tilapia

*2 Doubler | Tilapia

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout.
- Saler et assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**épices à bifteck de Montréal**.
- Ajouter à la poêle chaude **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**.
- Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit**.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 1/2 c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **rondelles d'orange**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade**, le **tilapia** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Arroser le **tilapia** d'un **filet de sauce à l'ail acidulé**.
- Parsemer la **salade** de **graines de tournesol**.

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

3 | Cuire le tilapia

*2 Doubler | Tilapia

Si vous avez choisi de doubler le **tilapia**, ne pas surcharger la poêle. Cuire par étapes, en utilisant **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** chaque fois.

** 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.