

Tilapia rôti en croûte de parmesan

avec riz au beurre et mayo citronnée

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



BONJOUR TILAPIA

Un poisson au goût doux, riche en oméga-3 et qui provient de sources durables!

D'abord

- Avant de commencer, sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de tilapia	300 g	600 g
Crevettes	285 g	570 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Citron	½	1
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
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



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse** (4 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à légère ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe (1 c. à soupe)** d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **haricots verts** à l'étape 3.

4



Préparer la mayo citronnée

- Entre-temps, ajouter dans un autre petit bol la **mayonnaise**, **2 c. à thé** de **jus de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

2



Préparer le tilapia

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Dans un petit bol, ajouter la **chapelure**, le **zeste de citron**, la **moitié** de la **poudre d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre ramolli**. **Saler** et **poivrer**, puis écraser à la fourchette jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Placer le **tilapia**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Parsemer le **tilapia** de **parmesan**, puis garnir du **mélange de chapelure** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.

5



Terminer et servir

- Lorsque le **tilapia** sera cuit, enlever et jeter la **peau**, si désiré.
- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** et les **haricots verts** dans les assiettes. Garnir le **riz** de **tilapia**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo citronnée**.

Le souper, c'est réglé!

3



Rôtir le tilapia et cuire les haricots verts

- Cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que le **tilapia** soit entièrement cuit**.
- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **haricots verts**. Couvrir et cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- **Saler**, **poivrer** et assaisonner du **reste** de la **poudre d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.