



# Tilapia rôti en croûte de parmesan

## avec riz au beurre et mayo citronnée

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Crevettes

285 g | 570 g

Protéine personnalisable

+ 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



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

**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, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Cuire le riz

- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse** (2 ½ 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



## Préparer le tilapia

- [Changer](#) | [Crevettes](#)
- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** dans un petit bol. Réchauffer au micro-ondes de 3 à 5 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter la **chapelure**, le **zeste de citron** et la **moitié** de la **poudre d'ail**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Disposer 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.

3



## Rôtir le tilapia et cuire les haricots verts

- Rôtir 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**.
- Cuire à couvert de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **reste** de la **poudre d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **poudre d'ail** dégage son arôme.

4



## Préparer la mayo citronnée

- Entre-temps, ajouter dans un autre petit bol la **mayonnaise**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer le **riz** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz au beurre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **tilapia rôti**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo citronnée**.

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

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **tilapia**, en diminuant le temps de cuisson au four à 5 à 8 min\*\*.

\*\* 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.