



# Sous-marins au tilapia avec frites assaisonnées

Familiale

30 à 40 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



Pain à sandwich  
2 | 4



Chou vert,  
émincé  
56 g | 113 g



Aneth  
7 g | 14 g



Mayonnaise  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Œuf  
1 | 2



Chapelure panko  
½ tasse |  
1 tasse



Cajun Spice  
Blend  
1 c. à soupe |  
2 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



### Cuire les frites

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **pommes de terre** en deux sur la longueur, puis en quartiers de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices cajun**.  
(REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.  
(REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Frir le poisson

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Entre-temps, recouvrir une assiette d'essuie-tout.
- Ajouter **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**huile** à la poêle chaude.
- Avec précaution, ajouter **un filet de tilapia** à la fois dans la poêle.
- Frir de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **filets de tilapia** soient dorés et entièrement cuits\*\*.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer **chaque filet** avec précaution dans l'assiette préparée. **Salier**.

2



### Préparer

- Hacher grossièrement l'**aneth**.
- Dans une assiette creuse, combiner le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et la **chapelure**. Réserver.
- Dans une autre assiette creuse, fouetter l'**œuf** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. Réserver.

3



### Paner le tilapia

Changez | Crevettes

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout en pressant fermement. Saupoudrer chaque côté de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **farine**.
- Tremper **un filet de tilapia** à la fois dans le **mélange d'œuf**, puis dans le **mélange de chapelure**. Retourner pour enrober les deux côtés.
- Transférer les **filets de tilapia panés** dans une assiette.

5



### Préparer la salade de chou et griller les pains

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **chou**, l'**aneth**, la **moitié** de la **mayonnaise** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **bas** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



### Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger le **reste** du **mélange d'épices cajun** et le **reste** de la **mayonnaise**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **tilapia**, puis de **salade de chou à l'aneth**. Refermer les **sandwichs**.
- Servir les **quartiers de pommes de terre** en accompagnement et la **mayo style cajun** comme trempette.

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

## 3 | Paner et cuire les crevettes

Changez | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer, puis les sécher avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter les **crevettes**, puis saupoudrer de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **farine**. Remuer pour enrober. Tremper **une crevette** à la fois dans le **mélange d'œuf**, puis dans le **mélange de chapelure**. Retourner pour enrober les deux côtés. Transférer les **crevettes panées** dans une assiette. Frir et servir les **crevettes** de la même façon que la recette vous indique de frir et de servir les **filets de tilapia\*\***.

\*\* Cuire le poisson 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.