



Wraps de tilapia BBQ en croûte avec chou mariné et quartiers de pommes de terre

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



Tilapia
300 g | 600 g



Tortillas de farine
6 | 12



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Mini concombre
1 | 2



Chou rouge,
émincé
113 g | 226 g



Mélange
printanier
28 g | 56 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



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



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Chapelure panko
¼ tasse |
½ tasse



Vinaigre de vin
blanc
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 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



Mariner le chou et préparer

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **chou**, le **vinaigre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober.
- Faire une petite entaille dans l'emballage d'**échalotes frites**. Écraser délicatement les **échalotes** dans leur emballage avec les mains ou à l'aide d'une poêle à fond épais pour les réduire en miettes.
- Dans un bol moyen, mélanger les **échalotes frites émiettées**, la **chapelure** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.

3



Préparer le tilapia

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Mesurer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **mayonnaise** pour enrober le **tilapia**. (**REMARQUE** : Réserver le reste de la **mayonnaise** pour la **sauce BBQ-mayo** à l'étape 4.)
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement BBQ**, puis transférer sur la plaque à cuisson préparée.
- Étendre la **mayonnaise** mesurée sur le dessus du **poisson**. Garnir du mélange d'**échalotes frites** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.

4



Rôtir le poisson et terminer la préparation

- Rôtir le **tilapia** dans le **bas** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré et que le **poisson** soit entièrement cuit**.
- Entre-temps, trancher finement le **concombre**. **Saler et poivrer**.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce BBQ** et le **reste** de la **mayonnaise**. (**REMARQUE** : C'est votre trempette.)

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

5



Chauffer les tortillas

- Lorsque le **tilapia** sera presque cuit, envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium, puis chauffer dans le haut du four de 4 à 5 min. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)
- Avant d'assembler les wraps, diviser **chaque filet de tilapia** en 6 gros morceaux à l'aide d'une fourchette (ce qui donnera 12 morceaux pour 2 pers. et 24 morceaux pour 4 pers.).

6



Terminer et servir

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Étendre un **peu** de **sauce BBQ-mayo** au centre de **chaque tortilla**.
- Garnir de **mélange printanier**, de **chou mariné**, de **tilapia** et de **concombres**.
- Répartir les **quartiers de pommes de terre** et les wraps dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce BBQ-mayo** comme trempette.

3 | Préparer les crevettes

Changer | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. Sur la plaque à cuisson préparée, ajouter les **crevettes**, la **mayonnaise mesurer** et le **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Recouvrir du **mélange d'échalotes croustillantes**, en appuyant légèrement pour le faire adhérer.

4 | Rôtir les crevettes et terminer la préparation

Changer | Crevettes

Cuire les **crevettes** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **tilapia**. Réduire ensuite le temps de cuisson à 5 à 8 min**.



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