



# Chaudrée de poisson avec maïs et petits pois crémeux

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)



Tilapia

300 g | 600 g



Crème

113 ml | 237 ml



Pomme de terre à  
chair jaune

250 g | 500 g



Petits pois

112 g | 227 g



Maïs en grains

113 g | 227 g



Mélange d'épices  
pour sauce  
crémeuse

1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Assaisonnement  
Old Bay

1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Oignon vert

2 | 4



Pain ciabatta

1 | 2



Oignon jaune

1 | 2

**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



## Préparer

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

- Couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **pomme de terre** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement Old Bay**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.

4



## Rôtir les croûtons

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer** et assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel**, puis remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés et croustillants.

2



## Commencer la chaudière

🔄 **Changer** | **Crevettes**

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**, le **maïs** et les **petits pois**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

3



## Cuire la chaudière

- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et du **reste** de l'**assaisonnement Old Bay**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **pommes de terre** et autres **légumes** soient enrobés.
- Ajouter la **crème**, le **tilapia** et **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**. Bien mélanger avec précaution.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit\*\*.

5



## Terminer la chaudière

- Émincer les **oignons verts**.
- Ajouter la **moitié** des **oignons verts** à la chaudière. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Si la chaudière est trop épaisse, ajouter 1/4 tasse d'eau.)

6



## Terminer et servir

- Répartir la **chaudrée de poisson** dans les bols.
- Garnir de **croûtons** et du **reste** des **oignons verts**.

## 2 | Commencer la chaudière

🔄 **Changer** | **Crevettes**

Si vous avez choisi les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. Ne pas les couper en morceaux, mais suivre le reste de la recette comme indiqué\*\*.

\*\* 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.