



Sandwich de poisson poêlé

avec pommes de terre rôties et trempette citronnée

Familiale

20 à 30 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



Filets de tilapia
300 g | 600 g



Mélange d'épices
à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mayonnaise
8 c. à soupe |
16 c. à soupe



Pomme de terre
rouge
350 g | 700 g



Cornichon
à l'aneth, en
tranches
90 ml | 180 ml



Mélange
printanier
28 g | 56 g



Pain artisan
2 | 4



Citron
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 et cuire 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 rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 21 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux, puis étendre **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **beurre** sur les côtés coupés.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



Préparer

- Entre-temps, égoutter les **cornichons** et les sécher avec un essuie-tout.
- Zester le **citron**. Presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

5



Terminer et servir

- Couronner les **pains** de la **moitié de la sauce citronnée**.
- Garnir les **tranches inférieures** de **cornichons**, de **poisson** et de **mélange printanier**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs de poisson**, les **potatoes** et le **reste des cornichons** dans les assiettes.
- Servir le **reste de la sauce citronnée** comme trempette.

3



Préparer et frire le poisson

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Couper **chaque filet** en deux sur la largeur, puis assaisonner les deux côtés du **reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, et **saler et poivrer**.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** à la poêle chaude, puis le **tilapia**. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Préparer et cuire les crevettes

Changer | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis. Préparer et cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **tilapia**. Réduire le temps de cuisson au four à 6 à 9 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.