



FILET DE TILAPIA AU CRUMBLE À L'ANETH, SAUCE CRÉMEUSE AU CITRON



RISOTTO AUX COURGETTES ET TOMATES CERISES RÔTIES AU FOUR

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
40-45 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Courge zucchini verte



Vin blanc (l'Auberge)



Tomates cerises en grappe (Cerizo Savoura)



Riz calrose



Moutarde de Dijon



Aneth (Bouquet de Verdures)



Mélange laitier 5% de m.g. (Québon)



Filets de tilapia



Échalote française (Attitude)



Citron



Chapelure panko

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Sel et poivre



Huile



Lait



Beurre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Casserole & poêle
Plaque de cuisson
Plat de cuisson


Calories 580	Lipides 9 g	Lipides saturés 3 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 120 mg	Sodium 440 mg	Glucides 73 g	Fibres 5 g	Sucres 12 g	Protéines 51 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	14 %	16 %		40 %	18 %	24 %	22 %	—	—	6 %	90 %	15 %	25 %

* Lorsque vous voyez ce petit signe  doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions



- Préchauffer le four à 400°F.
- Couper la **courge zucchini verte** en dés.
- Hacher l'**échalote française** et réserver.
- Retirer les brins d'**aneth** des tiges. Jeter les tiges et réserver les brins.
- Zester tout le **citron** et réserver.
- Presser la moitié du jus de **citron** et réserver séparément.
- Réserver le reste du **citron**.





- *Pendant cette étape, poursuivre avec les étapes 4 à 6. Ajuster la température du feu à la hausse ou à la baisse pour obtenir un léger bouillonnement.*
- Ajouter ½ tasse (125 ml)  de **liquide chaud** pour couvrir le **riz**. Laisser le riz l'absorber complètement en brassant régulièrement.
- Répéter en ajoutant du **liquide** en quantité identique dès que la quantité précédente est absorbée. Lorsque tout le **liquide** aura été utilisé, le riz devrait être tendre et coulant. Sinon, ajouter du **liquide** et poursuivre la cuisson jusqu'à tendreté.
- **Saler** au goût, ajouter la **courge zucchini** et mélanger.




- Déposer les **tomates cerises en grappe** dans un plat de cuisson.
- Arroser d'**huile**, **saler** et **poivrer**.
- Enfourner pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la peau des **tomates** commence à craqueler. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*




- Dans une grande poêle ou une casserole (à fond large), chauffer un filet d'**huile** à feu vif et cuire les **courgettes**.
- **Saler**, **poivrer** et réserver.
- Dans une tasse à mesurer, calculer 3 tasses (750 ml)  de liquide (moitié **lait**, moitié **eau**).
- Faire chauffer au four à micro-ondes.
- Dans une poêle, faire fondre 1 c. à soupe (15 ml)  de **beurre** à feu moyen-vif.
- Ajouter le **riz calrose** dans la poêle et brasser pour enrober de gras, jusqu'à ce qu'il devienne translucide, soit pendant environ 2 minutes.
- Ajouter le **vin blanc** et laisser le **riz** l'absorber.



- Déposer les **filets de tilapia** sur une plaque de cuisson.
- **Saler** et **poivrer**.
- Mélanger 20 ml (4 c. à thé)  de **beurre fondu** avec la **chapelure panko**.
- Ajouter la moitié de la **moutarde de Dijon** et la moitié de l'**aneth**.
- Bien mélanger et répartir sur le **poisson**.
- Enfourner pendant 12 à 15 minutes. *La température interne doit atteindre 63°C. Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*



- Dans une petite casserole, faire fondre 1 c. à soupe (15 ml)  de **beurre** à feu moyen-vif.
- Ajouter l'**échalote française** et faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Ajouter le **jus de citron** et gratter le fond pour déglacer.
- Ajouter la **crème**, l'**aneth** et le reste de la **moutarde de Dijon**. Ajouter le **zeste de citron** au goût.
- Porter à ébullition et laisser mijoter quelques minutes, jusqu'à épaississement. Rectifier la sauce avec du **sel**, du **zeste** et du **jus de citron**. Pour décorer l'assiette, utiliser le citron et le zeste restant. Servir le tout tel qu'illustré sur la première page. Bon appétit!