



Tilapia grillé façon tikka et pilaf basmati avec pains plats grillés au beurre à l'ail

Familiale

Barbecue

20 à 30 minutes

✖2 Doubler



Tilapia

600 g | 1200 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

✖2 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://www.hellofresh.ca)



Tilapia
300 g | 600 g



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Oignon rouge
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Pain plat
2 | 4



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé



Mélange d'épices
indien
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse

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 le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Griller le poisson et les légumes

- Disposer les **oignons** et les **poivrons** sur une moitié de la grille du barbecue. Griller de 5 à 6 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Déposer avec précaution le papier d'aluminium contenant les **filets** sur l'autre moitié de la grille. Refermer le couvercle et griller de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.
- Transférer les **légumes** et le **poisson** sur une plaque à cuisson, puis couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.

2



Préparer les légumes et le beurre à l'ail

- Entre-temps, peler et couper l'**oignon** en deux. (**CONSEIL** : Garder la racine intacte. Cela facilitera la cuisson au barbecue.)
- Évider, puis couper le **poivron** en deux.
- Dans un bol moyen, ajouter les **oignons**, les **poivrons**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et la **moitié** du **mélange d'épices indien**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un petit bol allant au micro-ondes, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

5



Griller les pains plats

- Lorsque la grille du barbecue sera libre, ajouter les **pains plats** et badigeonner de **beurre à l'ail** fondu. Griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds et marqués d'un côté. Retourner, puis badigeonner l'autre côté de **beurre à l'ail**. Griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds et marqués de l'autre côté. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer sur la plaque à cuisson et couvrir pour garder chaud.

3



Préparer le poisson

*2 Doubler | Tilapia

- Sécher le **poisson** avec un essuie-tout. Disposer les **filets de poisson** sur une feuille de papier d'aluminium d'une grandeur suffisante pour les contenir.
- Assaisonner du **reste** du **mélange d'épices indien**, puis **saler** et **poivrer**.
- Étendre la **sauce tikka** sur tous les côtés des **filets**.

6



Terminer et servir

- Retirer la racine et la couche extérieure des **oignons**, puis couper les **oignons** et les **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Séparer le **riz** à la fourchette. Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter les **oignons**, les **poivrons** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Couper les **pains plats** en quatre.
- Répartir les **pains plats** et le **riz pilaf** dans les assiettes. Garnir le **riz pilaf** de **poisson**. Arroser le **poisson** de la **sauce tikka** restant sur le papier d'aluminium.

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

3 | Préparer le poisson

*2 Doubler | Tilapia

Si vous avez doublé le **tilapia**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de tilapia**.

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