



Cari de tilapia super rapide à la mode du sud de l'Inde

avec riz basmati au beurre

15 minutes

Changer



Fillets de saumon, avec la peau
250 g | 500 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



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Mélange
cumin-curcuma
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Purée de
gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g



Yogourt grec
1 | 2



Petits pois
56 g | 113 g

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 aux pois

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter à l'eau bouillante le riz et les pois. 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



Préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la purée de gingembre et d'ail. Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter la sauce tikka, ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de sucre et ¼ tasse (½ tasse) d'eau. Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement la coriandre.
- Dans un petit bol, mélanger la coriandre et le yogourt. Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

3



Préparer et griller le poisson

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le tilapia de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile et assaisonner du mélange cumin-curcuma. Saler et poivrer.
- Griller au centre du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le tilapia soit opaque et entièrement cuit**.

5



Terminer et servir

- Séparer le riz à la fourchette. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre.
- Répartir le riz dans les bols, puis garnir de tilapia et de sauce.
- Couronner d'un soupçon de yogourt à la coriandre.

3 | Préparer et griller le saumon

Changer | Filets de saumon

Si vous avez choisi le saumon, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le tilapia, en augmentant le temps de cuisson au four à 8 à 10 min**.