



# Tilapia baja

## avec riz à la mexicaine

Familiale

25 à 35 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://www.hellofresh.ca)



Tilapia  
300 g | 600 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Oignon jaune,  
haché  
56 g | 113 g



Lime  
1 | 1



Crème sure  
1 | 2



Assaisonnement  
mexicain  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Guacamole  
mexicain  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Petites tomates  
113 g | 227 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



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**.
- Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper les **tomates** en deux.

2



## Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, le **riz** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et porter à ébullition à feu élevé.
- 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.

3



## Préparer la crème à la lime et assaisonner les tomates

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter **1 c. à thé d'eau** à la fois, jusqu'à ce que le mélange soit suffisamment **liquide** pour être versé en filet.
- Ajouter dans un bol moyen les **tomates**, le **reste** du **jus de lime** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. Remuer pour enrober.

4



## Cuire le tilapia

Changer | Crevettes

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **tilapia**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit doré et entièrement cuit\*\*.

5



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **épinards** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**.
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **tilapia**, de **tomates** et de **guacamole**.
- Arroser d'**un filet de crème à la lime**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

## 4 | Cuire les crevettes

Changer | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis. Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **tilapia**. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **crevettes** soient entièrement cuites\*\*.

\*\*Cuire le tilapia et les crevettes jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.