



Tilapia super rapide au beurre à l'ail avec riz et brocoli

15 minutes



Crevettes

285 g | 570 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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



Chapelure panko
1/2 tasse | 1/2 tasse



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Tartina à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Brocoli
227 g | 454 g



Citron
1 | 1



Riz basmati
1/2 tasse | 1 1/2 tasse



Concentré de
bouillon de
poulet
1 | 2



Oignon vert
2 | 4

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, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'eau (2 ½ tasses) d'eau et ⅓ 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 le **concentré de bouillon**.

• 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



Cuire le brocoli

• Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **brocoli** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.

• Entre-temps, zester le **citron**, puis presser la **moitié** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

• Émincer les **oignons verts**.

2



Préparer le tilapia

[Changer](#) | [Crevettes](#)

• Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

• Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.

• Étendre la **mayonnaise** sur le **tilapia**.

• Parsemer de **chapelure**, en pressant délicatement pour qu'elle adhère bien.

3



Rôtir le tilapia

[Changer](#) | [Crevettes](#)

• Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

5



Terminer et servir

• Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter le **zeste de citron**, la **tartinade à l'ail** et le **jus de citron**. Bien mélanger. Réchauffer au micro-ondes à puissance élevée de 10 à 20 s, jusqu'à ce que la **tartinade** fonde.

• Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **oignons verts**, **saler**, puis mélanger.

• Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **brocoli** et de **tilapia**.

• Arroser le **tilapia** et le **brocoli** d'un **filet de beurre à l'ail au citron**.

• Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

2 | Préparer le crevettes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

If you've opted to get shrimp, line another baking sheet with foil. Using a strainer, drain and rinse shrimp. Pat dry with paper towels. Add shrimp and mayo to a medium bowl. Season with salt and pepper, then toss to coat. Add panko to the same bowl, then toss to coat each shrimp. Shake off any excess breading, then arrange shrimp in a single layer on the prepared baking sheet.

3 | Rôtir le crevettes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Roast shrimp the way the recipe instructs you to roast the tilapia.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F).