



Bols de tilapia thaïlandais à la noix de coco super rapides

avec riz à l'ail et noix de cajou
15 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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

Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Tilapia
300 g | 600 g



Riz au jasmin
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Poivron
1 | 2



Pois sucrés
113 g | 227 g



Lait de coco
1 | 2



Noix de cajou, hachées
56 g | 112 g



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



Pâte de cari rouge
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Assaisonnement thaï
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 et préparer

- Avant de commencer, ajouter à une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ½ 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.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'eau bouillante, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (REMARQUE : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Cuire le poisson

🔄 Changer | Filets de saumon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit**.
- Entre-temps, évider et couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Lorsque le **tilapia** sera cuit, le retirer du feu et le transférer dans une assiette.

3



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **pois sucrés**, le **lait de coco**, la **pâte de cari rouge**, la **purée de gingembre et d'ail**, la **sauce soya** et l'**assaisonnement thaï**. (REMARQUE : Parer les pois sucrés, si désiré.) Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **tartinade à l'ail**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **tilapia**.
- Napper le **poisson** du **mélange de cari** et **légumes**.
- Parsemer de **noix de cajou**.

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

2 | Cuire le saumon

🔄 Changer | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Assaisonner et préparer le **saumon** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de préparer le **tilapia**. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **saumon**, côté peau vers le bas. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner et cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

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