



# Tilapia noirci

## avec salsa à l'ananas et riz aux haricots noirs

Épicée 20 minutes

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)

↻ Changer



Crevettes  
285 g | 570 g

×2 Doubler



Tilapia  
600 g | 1200 g



Tilapia  
300 g | 600 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Haricots noirs  
1 | 2



Coupe d'ananas en dés  
1 | 2



Oignon vert  
2 | 4



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



Lime  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Bouillon de légumes en poudre  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise  
4 c. à soupe | 8 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

- Avant de commencer, ajouter dans 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.

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, mélanger, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter 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.

2



### Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Égoutter l'**ananas** au-dessus d'un petit bol et réserver le **jus**. Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moitié** du **zeste de lime**. Réserver.
- Dans un bol moyen, ajouter les **ananas**, les **tomates**, la **moitié** du **jus de lime**, la **moitié** des **oignons verts**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus d'ananas** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



### Cuire les haricots

- Chauffer une autre casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **reste** des **oignons verts**. Cuire pendant 1 min, en remuant.
- Ajouter les **haricots noirs** avec leur **liquide**, le **bouillon en poudre** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** épaisse légèrement.
- Retirer du feu, puis ajouter le **reste** du **jus de lime**. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

4



### Assaisonner le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

\*2 [Doubl](#)er | [Tilapia](#)

- Entre-temps, sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis couper **chaque filet** en deux sur la largeur.
- Assaisonner du **mélange d'épices cajun**.

5



### Cuire le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **épices** brunissent et que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit\*\*.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** du **zeste de lime**, puis mélanger.
- Répartir le **riz** aux **haricots noirs** dans les assiettes.
- Garnir de **tilapia**, de **salsa à l'ananas** et de **mayo 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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 4 | Assaisonner le crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Les assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **tilapia**.

### 4 | Assaisonner le tilapia

\*2 [Doubl](#)er | [Tilapia](#)

Si vous avez doublé le **tilapia**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de tilapia**. Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

### 5 | Cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **épices** brunissent et que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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