



# Laksa de tilapia épicé super rapide

## avec bouillon à la noix de coco et au cari

Épicée

15 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



Lait de coco  
1 | 2



Nouilles ramen  
100 g | 200 g



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Coriandre  
7 g | 14 g



Échalotes frites  
28 g | 56 g



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



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



Sauce aux piments  
et à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Bouillon de  
légumes en poudre  
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 bouillon et préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis la **pâte de cari rouge**, la **pâte de cari** et la **sauce aux piments et à l'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **lait de coco**, le **bouillon en poudre**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et **3 tasses** (6 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon réduise** légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Entre-temps, déchirer les **feuilles de coriandre**.

2



## Cuire le tilapia

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

- Lorsque le **bouillon** aura mijoté de 6 à 7 min, ajouter le **tilapia**. À l'aide d'une spatule, défaire le **poisson** en bouchées. Laisser mijoter de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit\*\*.

3



## Cuire les pois sucrés et les nouilles ramen

- Ajouter au **bouillon** les **pois sucrés** et **nouilles ramen**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants et que les **nouilles ramen** soient tendres. **Saler** et **poivrer**.

4



## Terminer et servir la soupe

- Répartir la **soupe** dans les bols. Garnir de **coriandre** et d'**échalotes frites**.

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.

## 2 | Cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et rincer, puis les sécher avec un essuie-tout. Lorsque le **bouillon** aura mijoté de 6 à 7 min, ajouter les **crevettes**. Laisser mijoter de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient fermes et opaques\*\*.