

# Bols de poisson et sauce au beurre soya-miel

avec riz à l'ail et au gingembre, et légumes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Familiale

30 à 40 minutes



Tilapia



Riz basmati



Fleurons de brocoli



Carotte



Edamames



Sauce aux huîtres végétarienne



Purée de gingembre et d'ail



Graines de sésame



Miel



Échalotes frites



Sauce soya

BONJOUR SAUCE AUX HÛTRES VÉGÉTARIENNE

*Une sauce savoureuse qui ajoute du mordant aux sautés!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, petit bol allant au micro-ondes, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tilapia	300 g	600 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Carotte	170 g	340 g
Edamames	56 g	113 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



### Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



### Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **brocolis**, les **edamames**, les **carottes**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**, le **reste** de la **sauce aux huîtres végétarienne** et le **reste** de la **sauce soya**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que les **légumes** ramollissent.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper les **gros fleurons de brocoli** en bouchées.
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans une petite poêle à feu doux ou dans un petit bol allant au micro-ondes. Dans le bol, ajouter le **miel**, la **moitié** de la **sauce soya** et la **moitié** de la **sauce aux huîtres végétarienne**. Bien mélanger en fouettant.

5



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **échalotes frites**.
- Répartir le **riz**, les **légumes** et le **tilapia** dans les assiettes.
- Napper le **tilapia** de **sauce au beurre soya-miel**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!

3



### Préparer et cuire le poisson

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Sécher les **filets de tilapia** avec un essuie-tout, puis les déposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Frotter **chaque filet** de **1 c. à thé d'huile**. **Saler** et **poivrer** sur tous les côtés.
- Étendre **1 c. à thé** de **purée de gingembre et d'ail** sur **chaque filet**.
- Parsemer de **graines de sésame**.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 9 min, jusqu'à ce que le **poisson** soit entièrement cuit\*\*.