

# Bols style poké croustillants de tilapia

## avec riz sauvage et mayo épicee

Faible en calories

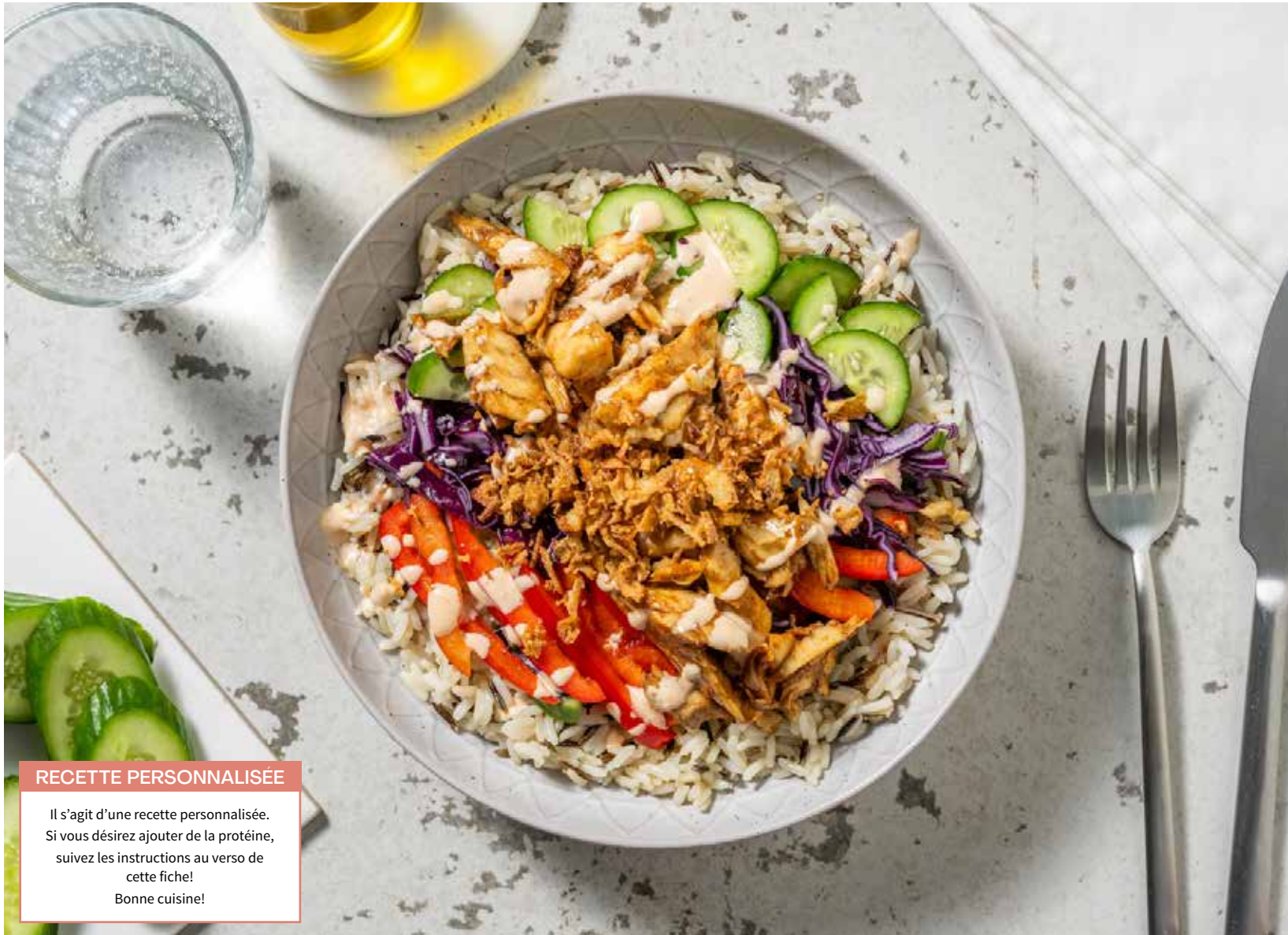
Rapido

Épicée

25 minutes



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



### RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter de la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



BONJOUR MEDLEY DE RIZ SAUVAGE

*Le riz sauvage donne à ce mélange un léger goût de noix!*

# D'abord

Avant de commencer, 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

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de tilapia	300 g	600 g
Crevettes	285 g	570 g
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
Chou rouge, émincé	56 g	113 g
Mini concombre	1	2
Mini poivrons	1	2
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Concentré de bouillon de miso	1	2
Mayo épicée	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le tilapia et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. 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, des 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.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



### 1 Cuire le riz sauvage

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 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 Faire la sauce miso et la mayo

- Pendant que le **tilapia** cuit, mélanger dans un petit bol le **concentré de bouillon de miso**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Dans un autre petit bol, mélanger la **mayo épicée** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**.
- Lorsque le **tilapia** est cuit, transférer dans une assiette.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **mélange de miso**. Réchauffer de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement.



### 2 Préparer et assaisonner le chou

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,3 cm (⅛ po).
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **chou**, le **vinaigre**, la **moitié** de l'**huile de sésame** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** dans un bol moyen. **Saler et poivrer**, au goût, et remuer pour enrober. Réserver.



### 5 Terminer le tilapia et le riz

- Utiliser 2 fourchettes pour émietter le **tilapia** en bouchées.
- Remettre le **tilapia** dans la poêle avec la **sauce miso**, puis remuer délicatement pour enrober.
- Arroser la casserole contenant le **riz** du **reste d'huile de sésame**. **Saler et poivrer**, au goût, puis séparer les **grains** à la fourchette.



### 3 Préparer et poêler le tilapia

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe de beurre chaque fois.)
- Ajouter le **tilapia**. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poisson** soit doré et entièrement cuit\*\*.

Entre-temps, si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter les **crevettes** à la poêle avec le **tilapia**. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites\*\*.



### 6 Terminer et servir

- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **concombres**, de **chou**, de **poivrons** et de **tilapia**.
- Si désiré, arroser les **légumes** de la **vinaigrette** restant dans le bol de **chou**.
- Napper les bols de **mayo épicée**, puis parsemer d'**échalotes frites**.

Répartir les **crevettes** dans les bols.

## Le souper, c'est réglé!