



Tilapia à la citronnelle façon indonésienne

avec pilaf de riz aux haricots verts

Épicée

25 minutes

x2 Doubler



Tilapia

600 g | 1200 g

[Recette personnalisée](#)

[+ 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



Tilapia
300 g | 600 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Haricots verts
170 g | 340 g



Oignon, haché
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Citronnelle
1 | 2



Lime
1 | 1



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



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



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



Bouillon de
légumes en
poudre
2 c. à soupe |
4 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, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis la moitié des oignons. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les oignons ramollissent légèrement.
- Ajouter le bouillon en poudre, le riz et 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau, puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque le mélange de riz bouillira, réduire à feu doux.
- Cuire 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.

4



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les haricots verts et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'eau. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le beurre fonde et que les haricots verts soient légèrement croquants. Saler et poivrer.
- Transférer les haricots dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer

- Entre-temps, retirer l'écorce extérieure de la citronnelle, puis la couper en deux sur la longueur. Avec le dos d'une cuillère, taper fermement sur la citronnelle afin de la meurtrir. (CONSEIL : On meurtrit la citronnelle pour en dégager davantage de saveur.)
- Parer les haricots verts, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper la tomate en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la moitié de la lime (la lime entière pour 4 pers.). Couper le reste de la lime en quartiers.

5



Cuire le mélange de tomates et d'oignons

- Dans la même poêle, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les oignons, les tomates, la purée de gingembre et d'ail, la citronnelle, la sauce soya, le reste de la sauce aux piments et à l'ail et 3 c. à soupe (6 c. à soupe) d'eau.
- Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes ramollissent et que la sauce épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- Retirer et jeter la citronnelle. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de jus de lime. Poivrer, puis bien mélanger.

3



Griller le tilapia

×2 Doubler | Tilapia

- Sécher le tilapia avec un essuie-tout.
- Disposer, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Saler et poivrer.
- Dans un petit bol, mélanger la moitié de la sauce aux piments et à l'ail et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile. Étendre l'huile aux piments et à l'ail sur le dessus du tilapia.
- Griller au centre du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le tilapia soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Séparer le riz à la fourchette. Ajouter les haricots verts, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et ½ c. à thé (1 c. à thé) de zeste de lime. Saler et poivrer, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir le pilaf dans les assiettes. Garnir du tilapia.
- Répartir uniformément le mélange de tomates et d'oignons sur le dessus.
- Servir le reste des quartiers de lime en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Griller le tilapia

×2 Doubler | Tilapia

Si vous avez choisi le **double tilapia**, le préparer et le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de tilapia**.

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



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