

Tilapia baja

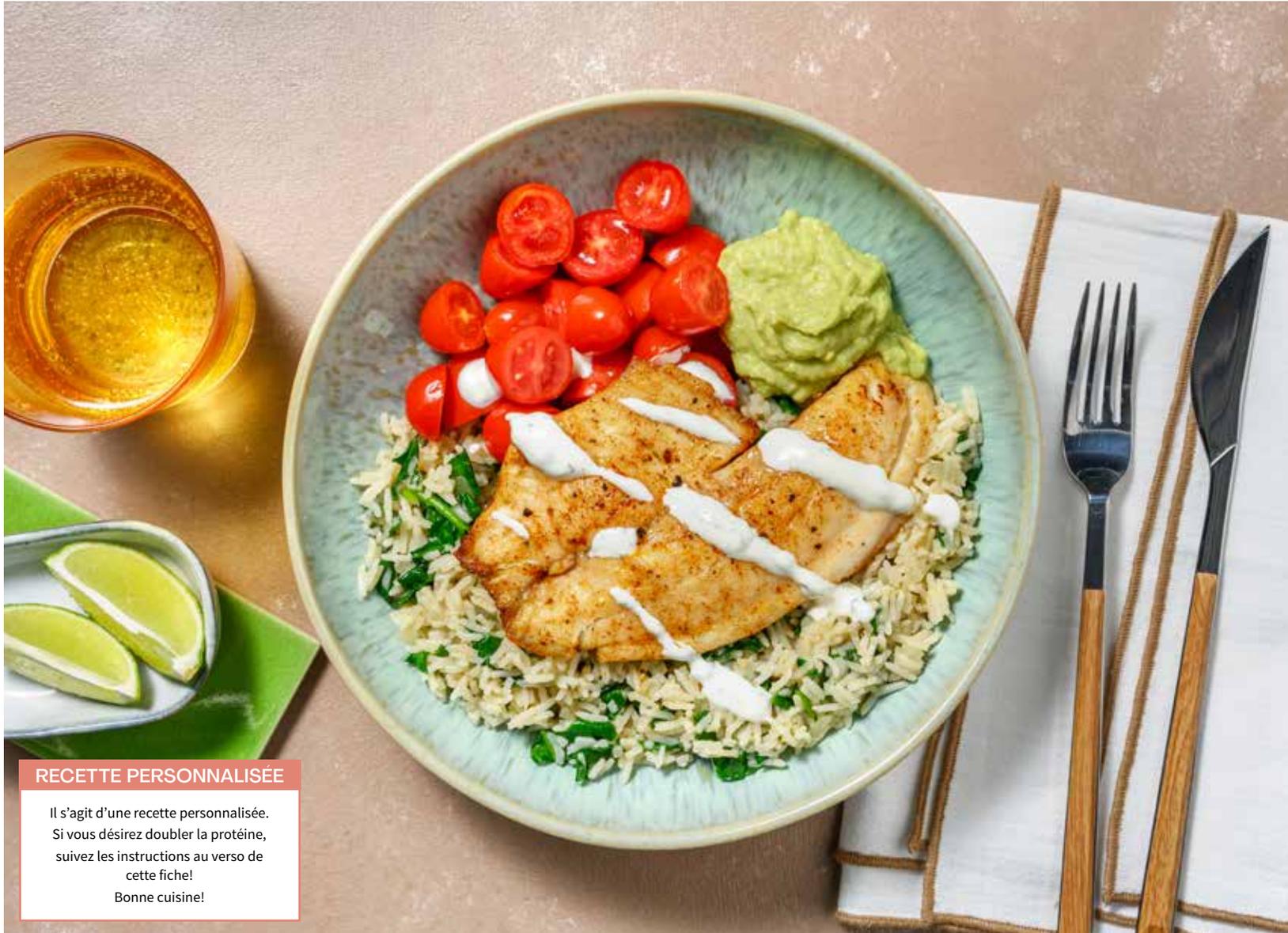
avec riz à la mexicaine

Familiale

30 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



BONJOUR TILAPIA

Un poisson riche en oméga-3 au goût doux et savoureux qui provient de sources durables!

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, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de tilapia	300 g	600 g
Doubles filets de tilapia	600 g	1200 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Lime	1	1
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Beurre non salé*	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 soja, 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

@HelloFreshCA

1



Préparer

- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**.
- Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper les **tomates** en deux.

4



Cuire le tilapia

- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **tilapia**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **poisson** soit doré et entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **doubles filets de tilapia**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de tilapia**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

2



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, le **riz** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et porter à ébullition à feu élevé.
- 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.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **épinards** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**.
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **tilapia**, de **tomates** et de **guacamole**.
- Arroser d'un **filet** de **crème à la lime**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier** de **lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!

3



Préparer la crème à la lime et assaisonner les tomates

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Incorporer l'**eau**, **1 c. à thé** à la fois, jusqu'à ce que le **mélange** soit suffisamment liquide pour être versé en filet.
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, le **reste** du **jus de lime** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. Remuer pour enrober.