

Tilapia au poivre au citron et riz acidulé

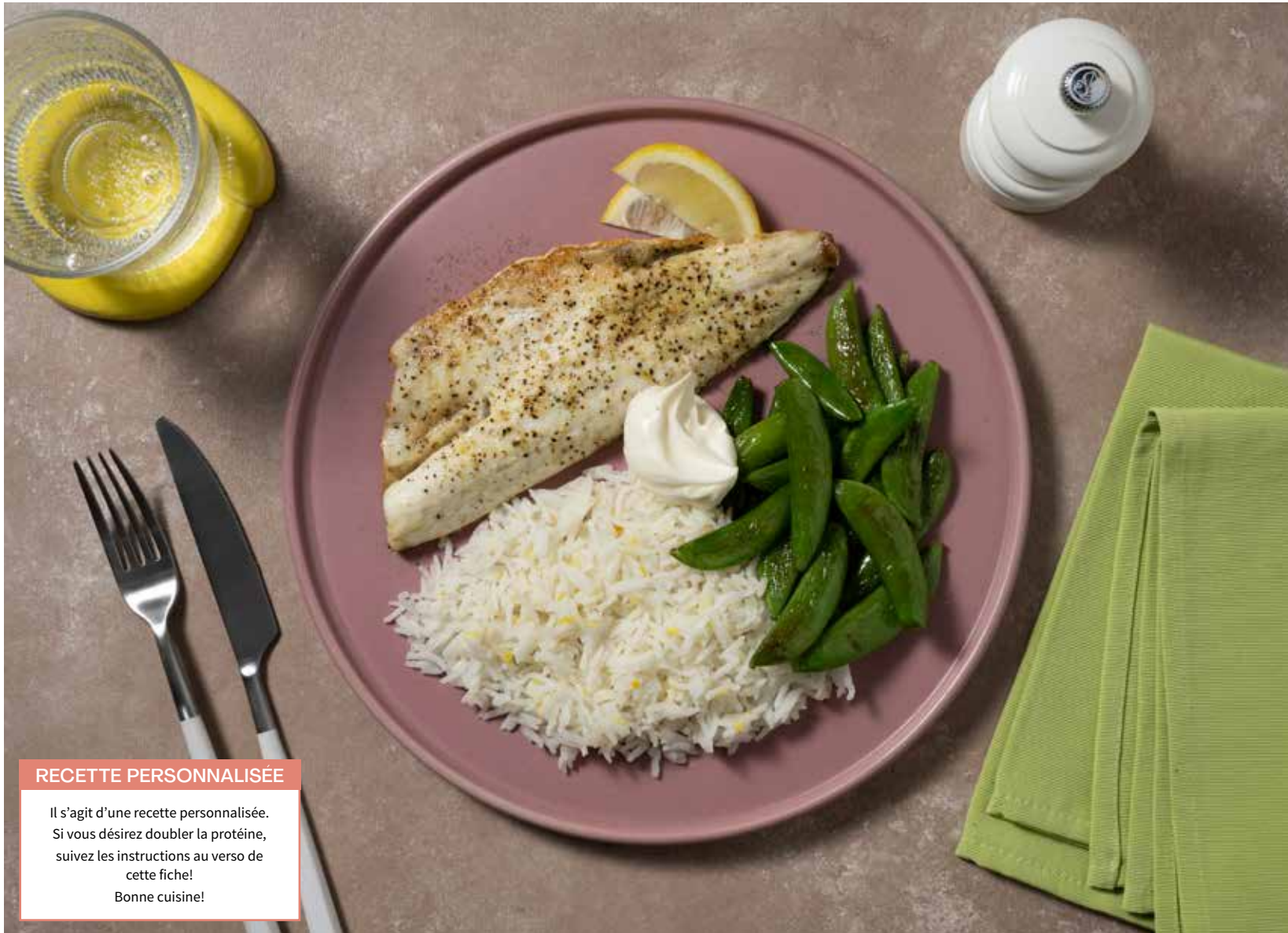
avec pois sucrés à l'ail et aïoli au raifort

Rapido

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



BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, 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 |
| Sel d'ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Riz basmati | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Pois sucrés | 113 g | 227 g |
| Poivre au citron | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Citron | ½ | 1 |
| Bouillon de légumes en poudre | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mayonnaise | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sauce crémeuse au raifort | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Beurre non salé* | 2 ½ c. à soupe | 5 c. à soupe |
| Sucre* | ¼ c. à thé | ¼ c. à thé |
| 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.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre**, la **moitié** du **poivre au citron** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Sauter les pois sucrés

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu.

2



Préparer et mélanger l'aïoli

- Entre-temps, zester, puis couper la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.) en quartiers.
- Couper les **pois sucrés**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **raifort** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** dans un petit bol. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans une grande poêle antiadhésive. Chauffer à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'il fonde.

5



Assaisonner le riz

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **zeste de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Griller le tilapia

- Pendant que le **beurre** fond, sécher le **tilapia** avec un essuie-tout.
- Disposer, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Arroser d'un **filet** de **beurre fondu**, puis assaisonner de la **moitié** du **reste** du **sel d'ail** et du **reste** du **poivre au citron**.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit doré et entièrement cuit**.

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

6



Terminer et servir

- Répartir le **riz** et les **pois sucrés** dans les assiettes. Garnir du **tilapia**.
- Couronner le **tilapia** d'un **souppçon** d'**aïoli**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier** de **citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!



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