

Tilapia à la citronnelle façon indonésienne

avec pilaf de riz aux haricots verts

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 CITRONNELLE

Une longue herbe tropicale aux vives notes citronnées!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tilapia	300 g	600 g
Crevettes	285 g	570 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Oignon, haché	113 g	227 g
Tomate Roma	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	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
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, 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

- 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 de légumes en poudre, le riz et 1 ¼ tasse (2 ½ tasse) d'eau. 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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les haricots verts, la moitié de la sauce soya et ¼ tasse (½ tasse) d'eau. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Poivrer.
- Transférer les haricots dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

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. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les crevettes. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Transférer les crevettes dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire le mélange de tomates et d'oignons à l'étape 5.

2



Griller le tilapia

- Entre-temps, 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**.

5



Cuire le mélange de tomates et d'oignons

- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile dans la même poêle, puis les oignons, les tomates, la purée de gingembre et d'ail, la citronnelle, le reste de la sauce aux piments et à l'ail, le reste de la sauce soya et 3 c. à soupe (6 c. à soupe) d'eau. Cuire de 5 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. Incorporer ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de jus de lime. Poivrer, puis bien mélanger.

3



Préparer

- Entre-temps, retirer l'écorce extérieure de la citronnelle, puis la couper en deux sur la longueur. En utilisant le dos d'une cuillère, taper fermement sur la citronnelle afin de la meurtrir.
- Parer et couper les haricots verts en deux.
- 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.

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.

Garnir les assiettes de crevettes.

Le souper, c'est réglé!