

Tilapia glacé au miso

avec légumes au gingembre et à l'ail

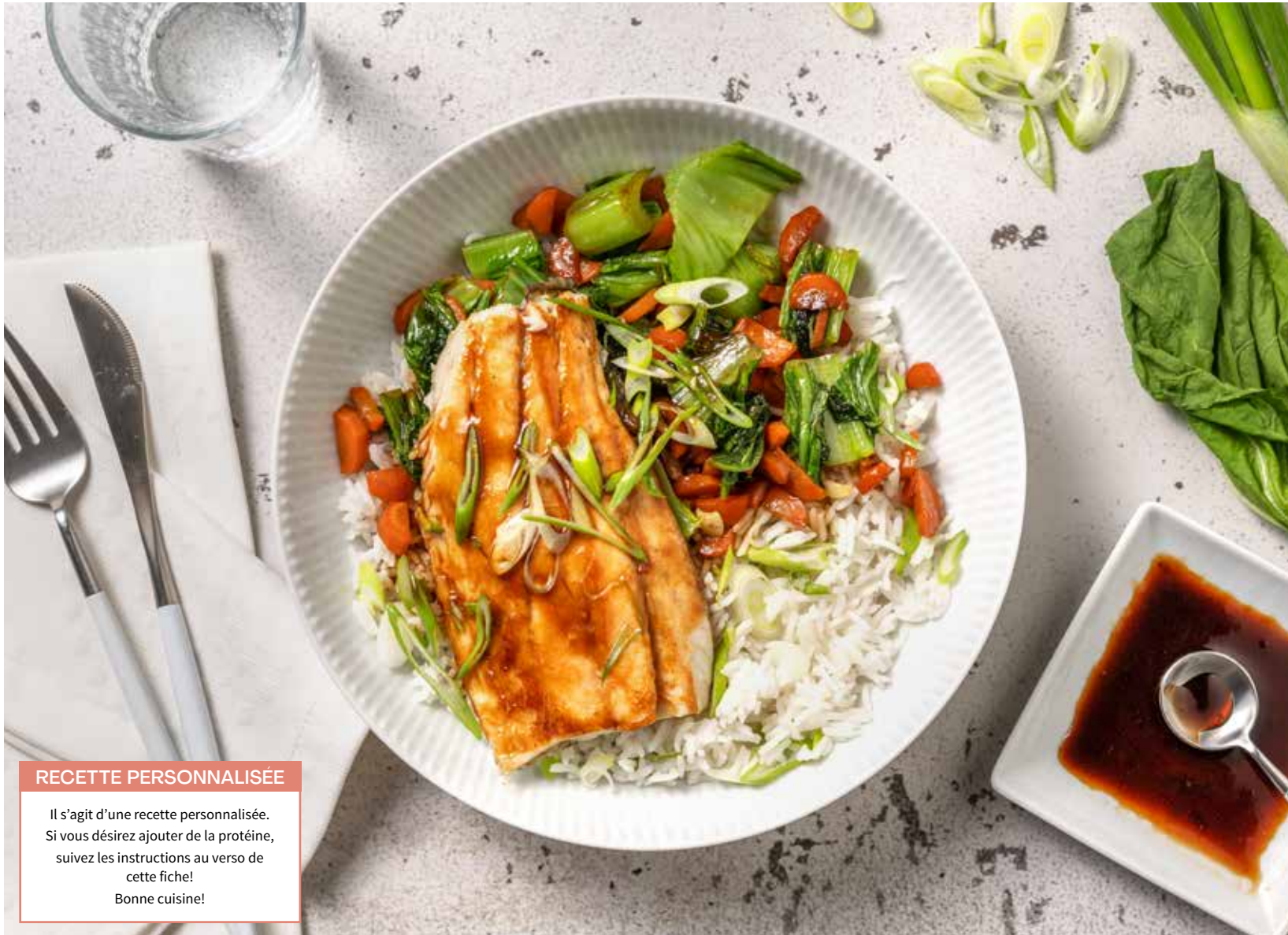
Faible en calories

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



Filets de tilapia



Crevettes



Concentré de bouillon de miso



Sauce au gingembre



Bok choy de Shanghai



Carotte



Purée de gingembre et d'ail



Oignon vert



Riz basmati

BONJOUR CONCENTRÉ DE BOUILLON DE MISO

Riche en saveurs, cet aliment traditionnel japonais est fait à partir de fèves de soya fermentées!

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	

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol allant au micro-ondes, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de tilapia	300 g	600 g
Crevettes	285g	570 g
Concentré de bouillon de miso	2 c. à thé	4 c. à thé
Sauce au gingembre	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Bok choy de Shanghai	1	2
Carotte	1	2
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 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, 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

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. 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 du feu. Garder couvert et réserver.

4



Griller le tilapia

- Entre-temps, sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis le disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- **Saler et poivrer** le **tilapia**, puis étendre le **glacage au miso** sur le dessus.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **tilapia** soit entièrement cuit**.

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. Ajouter les **crevettes** à la plaque à cuisson avec le **tilapia**. **Saler et poivrer**, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile**. Griller les **crevettes** et le **tilapia** de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits**.

2



Préparer et mélanger le glacage au miso

- Entre-temps, séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Fondre **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** dans un petit bol allant au micro-ondes.
- Dans le bol contenant le **beurre fondu**, ajouter le **concentré de bouillon de miso**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce au gingembre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **purée de gingembre et d'ail**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis séparer les grains à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes**, puis de **tilapia**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Garnir les assiettes de **crevettes**.

Le souper, c'est réglé!

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 5 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**, puis le **bok choy**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** de la **purée d'ail et de gingembre** et le **reste** de la **sauce au gingembre**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.