



Tilapia noirci

avec salsa à l'ananas et riz aux haricots noirs

Épicée

20 minutes

Changer



Crevettes

285 g | 570 g

Protéine personnalisable

+ 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](https://www.hellofresh.ca)



Tilapia
300 g | 600 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Haricots noirs
1 | 2



Ananas
95 g | 190 g



Oignon vert
2 | 4



Mélange d'épices
cajun
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Lime
1 | 2



Tomate
1 | 2



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe |
2 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 aux haricots

- Avant de commencer, ajouter 1 ½ tasse (3 tasses) d'eau à une casserole moyenne.
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots noirs**.
- Ajouter le **riz**, les **haricots noirs** et le **bouillon de légumes en poudre**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Couper l'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



Préparer la salsa

- Dans un bol moyen, ajouter les **ananas**, les **tomates**, le **jus de lime**, la **moitié** des **oignons verts**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

4



Assaisonner le tilapia

- [Changer](#) | [Crevettes](#)
- Sécher le **tilapia** avec un essuie-tout, puis couper **chaque filet** en deux sur la largeur.
 - Assaisonner du **mélange d'épices cajun**.

5



Cuire le tilapia

- [Changer](#) | [Crevettes](#)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
 - Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **épices** brunissent et que le **tilapia** soit opaque et entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, le **zeste de lime** et le **reste** des **oignons verts**, puis mélanger.
- Répartir le **riz aux haricots** dans les assiettes.
- Garnir de **tilapia** et de **salsa**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

4 | Assaisonner les crevettes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices cajun**.

5 | Cuire les crevettes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **épices** brunissent et que les **crevettes** soient roses**.