



Tilapia frit à la thaïlandaise

avec riz à la citronnelle et haricots verts

Familiale

Épicée

15 à 20 minutes

Changer

Doubler



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g

Tilapia
600 g | 1200 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



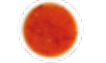
Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Fécule de maïs
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Assaisonnement
thaï
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce au chili
doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce de poisson
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Lime
1 | 1



Haricots verts
170 g | 340 g



Citronnelle
1 | 2



Purée de
gingembre et d'ail
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



Préparer le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ⅛ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Retirer l'écorce extérieure de la **citronnelle**, puis, avec le dos d'une cuillère ou d'une casserole, frapper délicatement la **citronnelle** pour l'écraser légèrement.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter à l'eau bouillante le **riz** et la **citronnelle**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé. (REMARQUE : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer et cuire le poisson

🔄 Changer | Filets de saumon

*2 Doubler | Tilapia

- Entre-temps, sécher le **tilapia** avec un essuie-tout. Saupoudrer tous les côtés du **reste** de l'**assaisonnement thaï**, de **sel** et de **poivre**.
- Lorsque les **haricots** seront cuits, essuyer la poêle, puis réduire à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tilapia**. Cuire de 3 à 4 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poisson** soit opaque et entièrement cuit**.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
- Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

3



Cuire les haricots verts

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, la **moitié** de l'**assaisonnement thaï** et la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** (toute la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Salier et poivrer**, au goût.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce

- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce au chili doux**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et la **sauce de poisson**. Cuire pendant 1 min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et que le **tilapia** soit enrobé de **sauce**.

6



Terminer et servir

- Retirer la **citronnelle** du **riz**, puis séparer les grains à la fourchette.
- Saler le **riz**, au goût, puis ajouter le **reste** du **zeste de lime**.
- Répartir le **riz**, les **haricots** et le **tilapia** dans les assiettes.
- Napper le **tilapia** de la **sauce restant** dans la poêle.

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

4 | Préparer et cuire le poisson

🔄 Changer | Filets de saumon

Si vous avez choisi le **saumon**, assaisonner de la même façon que la recette vous indique de d'assaisonner le **tilapia**. Cuire le **saumon**, de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **poisson** soit doré et entièrement cuit**.

4 | Préparer et cuire le poisson

*2 Doubler | Tilapia

Si vous avez doublé le **tilapia**, cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de tilapia**. Cuire en plusieurs étapes, si nécessaire.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.