

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS



TILAPIA AU CARI AVEC VERMICELLES DE RIZ

INGRÉDIENTS

98 g de vermicelles de riz non cuits

**400 g de filets de tilapia surgelés,
décongelés**

2 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à soupe de poudre de cari

1 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à soupe d'huile de sésame

1 c. à soupe de beurre non salé

3 c. à soupe de gingembre émincé

1 c. à soupe d'ail émincé

1 tasse de chou rouge émincé

1 tasse de pois mange-tout

1 tasse d'oignon en tranches de ¼ po

**¼ tasse de bouillon de poulet
sans sel ajouté**

2 c. à soupe de vinaigre de riz

¼ tasse de coriandre hachée finement

Valeur nutritive

PAR PORTION:

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES:

3 éq. protéine + 3 éq. féculent
+ 1 éq. légume

Calories	447 Kcal
Protéines	25 g
Glucides	51 g
Fibres	4,2 g
Lipides	16 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	58 mg
Sodium	158 mg
Potassium	546 mg
Phosphore	295 mg

ASTUCE PHOSPHORE

Le tilapia est un poisson blanc à faible teneur en phosphore. Une portion de cette recette (poisson, légumes et vermicelles) représente 30 % de l'apport quotidien total en phosphore permis.

PRÉPARATION

- 1 Remplir une grande casserole d'eau et amener à ébullition. Ajouter les vermicelles de riz et retirer du feu. Faire tremper les vermicelles 5 minutes ou jusqu'à tendreté.
- 2 Combiner les filets de tilapia, l'huile de canola, la poudre de cari et la poudre d'ail.
- 3 Chauffer l'huile de sésame et le beurre dans une poêle à feu moyen-vif. Faire dorer le tilapia (2 à 3 minutes par côté). Retirer le poisson et le recouvrir de papier d'aluminium pour le garder au chaud.
- 4 Dans la même poêle, faire revenir le gingembre, l'ail, le chou, les pois mange-tout et l'oignon à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'ils soient à la fois tendres et croustillants (2 à 3 minutes).
- 5 Ajouter les vermicelles de riz, le bouillon de poulet et le vinaigre. Cuire encore 2 à 3 minutes.
- 6 Retirer du feu. Ajouter la coriandre et mélanger. Servir les vermicelles avec le tilapia au cari.