



# Barramundi baja avec riz jaune

VARIÉTÉ 30 minutes



Barramundi



Tomates raisins



Coriandre



Riz basmati



Crème sure



Assaisonnement mexicain



Mélange cumin-curcuma



Lime



Oignons verts

**BONJOUR BARRAMUNDI!**

*Un poisson au goût doux, riche en oméga-3, et qui provient de sources durables!*

## COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout, microplane/zesteur, bol moyen, petit bol, casserole moyenne

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Barramundi	282 g	564 g
Tomates raisins	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Mélange cumin-curcuma	2 c. à thé	4 c. à thé
Lime	1	2
Oignons verts	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. PRÉPARATION

Couper les **tomates** en deux. Émincer les **oignons verts**, puis séparer les morceaux blancs des morceaux verts. Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



## 4. PRÉPARER LA CRÈME À LA LIME

Dans un petit bol, combiner la crème sure, le **reste** de jus de lime et **¼ c. à thé** de **zeste de lime** (doubler pour 4 pers). Ajouter **½ c. à table** d'**eau** à la fois, jusqu'à ce que le **mélange** soit suffisamment liquide pour être versé en filet. **Saler** et **poivrer**.



## 2. CUIRE LE RIZ

Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** d'**huile**, les **morceaux blancs** des **oignons verts**, le **riz** et le **mélange cumin-curcuma**. Cuire, en remuant souvent, de 2 à 3 min. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 5. CUIRE LE POISSON

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Assaisonner le côté chair d'**assaisonnement mexicain**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **barramundi** peau vers le bas. Cuire jusqu'à ce que la peau soit croustillante, de 4 à 5 min. Retourner le **barramundi** et cuire jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit, de 2 à 3 min. \*\*



## 3. PRÉPARER LA SALSA FRESCA

Pendant que le **riz** cuit, ajouter les **tomates**, la **coriandre**, les **morceaux verts** des **oignons verts**, **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) et la **moitié** du **jus de lime** dans un bol moyen. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



## 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **barramundi** et de **salsa fresca**. Napper d'un filet de **crème à la lime** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le souper, c'est réglé!