

# Barramundi baja avec riz jaune

Familiale

30 minutes



Barramundi



Saumon



Riz basmati



Petites tomates



Bébés épinards



Oignons verts



Lime



Coriandre



Crème sure



Assaisonnement  
mexicain

BONJOUR BARRAMUNDI

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

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Saumon	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignons verts	2	4
Lime	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



## Préparer

Couper les **tomates** en quatre. Émincer les **oignons verts**, en prenant soin de séparer les morceaux verts et les morceaux blancs. Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher grossièrement les **épinards**.



## Préparer la crème à la lime

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



## Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), les **morceaux blancs des oignons verts**, le **riz** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Faire cuire le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer le **côté chair** du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le **barramundi** et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit\*\*.



## Préparer la salsa fresca

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



## Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis ajouter les **épinards**, **saler** et **poivrer**. Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Répartir le **riz** dans les assiettes. Déposer le **barramundi** et garnir de **salsa fresca**. Napper d'**un filet** de **crème à la lime** et arroser du jus d'**un quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi le **saumon**, le préparer et le faire cuire en suivant les mêmes instructions que pour le **barramundi**.