

# Bar rôti façon thaïe

avec risotto au lait de coco et légumes rôtis

Spécial découverte 40 minutes



Bar



Assaisonnement thaï



Pâte de cari rouge



Lait de coco



Oignon rouge



Lime



Purée d'ail



Riz arborio



Bébés épinards



Poivron



Coriandre



Échalotes frites

## BONJOUR BAR

*Natif des côtes ouest et sud de l'Europe, le bar est un poisson blanc au goût léger qui s'émiette facilement!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier parchemin, plaque à cuisson, pinceau en silicone

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bar	280 g	560 g
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait de coco	400 ml	400 ml
Oignon rouge	113 g	226 g
Lime	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	14 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Chauffer le lait de coco et commencer à préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **lait de coco** et **assez d'eau** pour obtenir **4 ¼ tasses de liquide** une fois le tout mélangé (5 ½ tasses pour 4 pers.).
- Couvrir partiellement et porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Réduire à feu doux, en gardant partiellement couvert. (**CONSEIL** : Surveiller le lait de coco, car il peut se mettre à bouillir rapidement!)
- Entre-temps, émincer les **tiges de coriandre**. Hacher grossièrement les **feuilles**. Séparer les tiges des feuilles.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



## 4 Rôtir le bar et les légumes

- Disposer les **poivrons** et les **tranches d'oignon** sur une moitié d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement thaï**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer le **bar**, côté peau vers le bas, sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Arroser le **bar** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis badigeonner le côté chair seulement de **pâte de cari**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, en remuant les **légumes** à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **bar** soit entièrement cuit\*\*.



## 2 Commencer le risotto

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **oignons hachés**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **riz** et la **purée d'ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tiges de coriandre**, la **moitié** des **échalotes frites**, **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **mélange de lait de coco chaud**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **lait de coco** ait été presque tout absorbé.



## 5 Terminer le risotto

- Dans la poêle contenant le **risotto**, ajouter le **reste** du **mélange de lait de coco**. Cuire de 10 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre. (**CONSEIL** : La consistance devrait ressembler à celle du gruau!)
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter les **épinards** et **1 c. à thé de jus de lime** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.



## 3 Terminer la préparation

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **reste** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Sécher le **bar** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement thaï**, puis **saler et poivrer**.



## 6 Terminer et servir

- Répartir le **risotto au lait de coco** et les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **bar**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites** et de **feuilles de coriandre**.
- Arroser le **bar** du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!