

Barramundi à la mexicaine et riz au maïs

avec courgette à l'ail et sauce beurre et lime

Familiale

35 minutes



Barramundi



Riz basmati



Coriandre



Lime



Maïs en grains



Courgette



Ail



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

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Coriandre	7 g	7 g
Lime	1	1
Maïs en grains	56 g	113 g
Courgette	200 g	400 g
Ail	6 g	12 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

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



Faire cuire le riz

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire cuire le barramundi

Dans la même poêle, ajouter le **barramundi**, peau vers le bas. (**CONSEIL** : Si la poêle semble sèche, ajouter ½ c. à soupe d'huile!) Faire cuire jusqu'à ce que la peau soit croustillante, de 6 à 7 minutes. Retourner le **barramundi** et terminer la cuisson, de 1 à 2 minutes.** Transférer dans une assiette, peau vers le haut.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Zester et presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Hacher grossièrement la **coriandre**. Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Préparer la sauce

Dans la même poêle, ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire tourner pendant 1 minute pour faire fondre le beurre. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **jus de lime**. Bien mélanger tout en décollant les **morceaux brunis** au fond de la poêle, pendant 30 secondes. **Saler**.



Faire cuire la courgette

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 minutes. Ajouter le **reste** de l'**ail**. Continuer à faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme, pendant 30 secondes. **Saler** et **poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer le **maïs** et le **zeste de lime**, et remuer jusqu'à ce que le **maïs** soit chaud, de 1 à 2 minutes. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Déposer le **barramundi à la mexicaine** et les **courgettes à l'ail** sur le dessus. Arroser de la **sauce beurre et lime**. Saupoudrer de **coriandre**.

Le repas est prêt!