

Barramundi à la mexicaine

avec courgettes à l'ail et sauce beurre et lime

Familiale

Épicée

35 minutes



Barramundi



Riz basmati



Coriandre



Lime



Piment poblano



Courgette



Ail



Assaisonnement mexicain



Oignon rouge

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.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

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
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Ail	6 g	12 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
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 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), 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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**. Ajouter le **barramundi** à la même poêle, peau vers le bas. (**CONSEIL** : Si la poêle semble sèche, ajouter ½ c. à soupe d'huile.) Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le **barramundi** et terminer la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit **. Transférer dans une assiette.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Évider, puis couper le **poblano** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Retirer les graines pour un goût moins épicé. (**REMARQUE** : Nous suggérons porter des gants de cuisine à cette étape!) Zester et presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**.



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 pendant 30 secondes, tout en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle. **Saler**, puis bien mélanger.



Faire cuire la courgette

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poblano** et les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, puis transférer d'un côté d'une assiette. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle, puis ajouter la **courgette**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante. Ajouter **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**. Transférer la **courgette** de l'autre côté de l'assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer le **poblano** et les **oignons**, le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler**, puis bien mélanger. Répartir le **riz** dans les bols. Déposer le **barramundi** et les **courgettes** sur le dessus. Arroser de la **sauce beurre et lime**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!