

# Barramundi au harissa

avec couscous aux légumes rôtis

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Barramundi



Houmous



Mélange d'épices  
harissa



Poivron



Oignon rouge



Concentré de  
bouillon de légumes



Courgette



Citron



Couscous



Purée d'ail

BONJOUR BARRAMUNDI

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

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, 2 petits bols, tasses à mesurer, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Courgette	200 g	400 g
Citron	1	1
Couscous	½ tasse	1 tasse
Purée d'ail	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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Préparer

- Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



## Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **⅔ tasse** d'**eau**, **⅛ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



## Rôtir le barramundi

- Dans un petit bol, mélanger la **purée d'ail**, la **moitié** du **zeste de citron**, la **moitié** du **mélange d'épices harissa** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Disposer le **barramundi** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le bas, puis étendre le **mélange au harissa** sur le **dessus**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 13 à 16 min ou jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit\*\*.



## Faire la sauce au houmous

- Entre-temps, ajouter dans un autre petit bol le **houmous**, le **reste** du **zeste de citron**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** et **2 c. à thé** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Rôtir les légumes

- Entre-temps, disposer les **poivrons**, les **courgettes** et les **oignons** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices harissa** et arroser de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 15 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## Terminer et servir

- Séparer les **grains de couscous** à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Incorporer les **légumes rôtis** et le **reste** du **jus de citron**.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes.
- Retirer délicatement la peau du **barramundi** et la jeter.
- Garnir le **couscous** de **barramundi**, puis arroser d'**un filet** de **sauce au houmous**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!