

Barramundi au harissa faible en calories

avec couscous aux légumes rôtis

Faible en calories

Épicée

30 Minutes



Barramundi



Hummus



Mélange d'épices
façon harissa



Poivron



Oignon rouge,
en tranches



Concentré de bouillon
de légumes



Courgette



Citron



Couscous

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

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Barramundi	282 g	564 g
Hummus	57 g	114 g
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge, en tranches	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Courgette	200 g	400 g
Citron	1	1
Couscous	½ tasse	1 tasse
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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

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



Préparer

Évider 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). Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Faire cuire le couscous

Pendant que les **légumes** rôtissent, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter ½ **c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **purée d'ail restante**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter ¾ **tasse** d'**eau**, ½ **c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.



Faire rôtir le barramundi

Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **zeste de citron**, la **moitié** du **mélange d'épices façon harissa**, la **moitié** de la **purée d'ail** et 1 **c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Disposer le **barramundi** sur la plaque à cuisson préparée, côté peau vers le bas, puis étaler le **mélange à la harissa** sur le dessus. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 14 à 17 minutes jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit**.



Préparer la sauce au hummus

Pendant le **couscous** cuit, ajouter dans un petit bol le **hummus**, le **reste** du **zeste de citron**, ½ **c. à soupe** de **jus de citron** et 2 **c. à thé** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire rôtir les légumes

Pendant que le **barramundi** rôtit, disposer les **poivrons**, les **courgettes** et les **oignons** sur une autre plaque à cuisson. Saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices façon harissa** et arroser de 1 **c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer et servir

Séparer les grains de **couscous** à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**. 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 **hummus**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!