

Barramundi au poivre au citron et riz acidulé

avec pois sucrés à l'ail et aïoli au raifort

Rapido

25 minutes



Barramundi



Sel d'ail



Riz basmati



Pois sucrés



Poivre au citron



Citron



Concentré de
bouillon de légumes



Mayonnaise



Sauce crémeuse au
raifort

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	½	1
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce crémeuse au raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 ½ c. à soupe	5 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	¼ c. à thé
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **poivre au citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.
- Ajouter le **zeste de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.



Sauter les pois sucrés

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste du sel d'ail**, puis **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu.



Préparer et mélanger l'aioli

- Entre-temps, zester, puis couper la **moitié** du **citron** en quartiers (le citron entier pour 4 pers.).
- Parer les **pois sucrés**.
- Ouvrir le **sachet de raifort**, puis l'égoutter et jeter le **liquide**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **raifort** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans une grande poêle antiadhésive. Chauffer à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'il fonde.



Terminer et servir

- Enlever avec précaution la peau du **barramundi**, si désiré.
- Répartir le **riz** et les **pois sucrés** dans les assiettes. Garnir de **barramundi**.
- Couronner d'un **souffçon d'aioli**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!



Griller le barramundi

- Pendant que le **beurre** fond, sécher le **barramundi** avec un essuie-tout.
- Disposer, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Arroser d'un **filet de beurre fondu**, puis assaisonner de la **moitié** du **reste** du **sel d'ail** et du **reste** du **poivre au citron**.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **barramundi** soit doré et entièrement cuit**.