

Barramundi aux épices mexicaines

avec courgettes à l'ail et sauce au beurre et à la lime

Familiale

35 minutes



Barramundi



Riz basmati



Coriandre



Lime



Poivron



Courgette



Sel d'ail



Assaisonnement mexicain



Oignon, haché

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
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	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

** 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.



Cuire le barramundi

- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen, puis ajouter **1 c. à soupe d'huile**. Ajouter le **barramundi**, côté peau vers le bas. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire le barramundi en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner et cuire pendant 1 min, jusqu'à ce que le **barramundi** soit opaque et entièrement cuit**.
- Transférer le **barramundi** dans une autre assiette.



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.



Préparer la sauce

- Essuyer la poêle avec précaution à l'aide d'essuie-tout.
- Dans la même poêle, à feu moyen, ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Fondre le **beurre** pendant 1 min, en tournoyant.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter le **jus de lime**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- **Saler** et bien mélanger.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et les **oignons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, puis transférer sur une moitié d'une assiette.
- Dans la poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Transférer les **courgettes** sur l'autre moitié de l'assiette, puis couvrir pour garder chaud. Retirer la poêle du feu.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer le **mélange oignons-poivrons**, le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**.
- **Saler**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **barramundi** et de **courgettes**.
- Arroser d'**un filet de sauce au beurre et à la lime**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!