

Barramundi baja

avec riz jaune

Familiale

30 minutes



Barramundi



Bébés épinards



Petites tomates



Coriandre



Riz basmati



Crème sure



Assaisonnement mexicain



Mélange cumin-curcuma



Lime



Oignons verts

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

Tasses et cuillères à mesurer, bol moyen, zesteur, casserole moyenne, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange cumin-curcuma	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Lime	1	2
Oignons verts	2	4
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



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Émincer les **oignons verts**, en prenant soin de séparer les **morceaux verts** et les **morceaux blancs**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher grossièrement les **épinards**.



Préparer la crème à la lime

Dans un petit bol, combiner la **crème sure**, le **reste** du **jus de lime** et **¼ c. à thé** de **zeste de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter **½ c. à soupe** d'**eau** à la fois, jusqu'à ce que le **mélange** soit suffisamment liquide pour être versé en filet. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), les **morceaux blancs des oignons verts**, le **riz** et le **mélange cumin-curcuma**. Faire cuire de 2 à 3 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. Faire cuire 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. Réserver, à couvert.



Faire cuire le poisson

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer le côté chair d'**assaisonnement mexicain**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le **barramundi** et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit**.



Préparer la salsa fresca

Pendant que le **riz** cuit, ajouter dans un bol moyen les **tomates**, la **coriandre**, les **morceaux verts des oignons verts**, **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter les **épinards** en remuant pendant 1 minute jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler** et **poivrer**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Déposer le **barramundi** et garnir de **salsa fresca**. Napper d'un filet de **crème à la lime** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!