

Barramundi en croûte d'arachides

avec vinaigrette lime-coriandre et ananas

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Barramundi



Assaisonnement
thaï



Mayonnaise



Mélange printanier



Poivron



Ananas



Arachides, hachées



Lime



Coriandre



Mini concombre

BONJOUR ZESTE DE LIME

Pour rehausser une vinaigrette, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de lime!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Ananas	95 g	190 g
Arachides, hachées	28 g	56 g
Lime	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Mini concombre	66 g	132 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer et faire rôtir le barramundi

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et l'**assaisonnement thaï**.
- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Placer le **barramundi** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas. Sur le **côté chair** du **barramundi**, étaler la **mayo épicée**.
- Parsemer d'**arachides** et presser délicatement pour qu'elles adhèrent bien.
- Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit**.



Faire la salade

- Ajouter les **poivrons**, les **concombres**, les **ananas** et le **mélange printanier** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **lime**.



Terminer le barramundi

- Enlever soigneusement la peau du **barramundi**, si désiré.



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **zeste de lime**, le **jus de lime**, la **moitié** de la **coriandre**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes).
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger au fouet.



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **barramundi**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!