

# Barramundi en croûte de sésame faible en calories

avec pois sucrés à l'ail et sauce soja au beurre

Faible en calories

30 minutes



Barramundi



Graines de sésame



Riz étuvé



Mélange mirin-soja



Oignons verts



Gingembre



Ail



Pois sucrés

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 la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gingembre	30 g	30 g
Oignons verts	2	4
Pois sucrés	113 g	227 g
Ail	3 g	6 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** et **½ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réduire à feu doux. Couvrir et faire cuire de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser reposer de 2 à 3 minutes.



## Faire cuire les pois sucrés

Pendant que le **barramundi** cuit, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**. Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Transférer les **pois sucrés** dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Essayer soigneusement la poêle.



## Préparer

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Écraser le **gingembre** avec un rouleau à pâtisserie ou une casserole lourde. Trancher les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**. Parer les **pois sucrés**. Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Parsemer uniformément le dessus et les côtés du **barramundi** de **graines de sésame**. (**REMARQUE** : Éviter de parsemer le côté peau de graines de sésame.)



## Préparer la sauce soja au beurre

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis faire fondre en tournant. Ajouter le **reste** de l'**ail**, le **gingembre** et les **morceaux blancs** de l'**oignon vert**. Faire cuire pendant 1 minute en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Ajouter le **mélange mirin-soja**. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** réduise et épaississe légèrement. Retirer du feu, puis retirer le **gingembre** et le jeter.



## Faire cuire le barramundi

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, côté peau vers le bas. Faire griller au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit\*\*. Essayer soigneusement la poêle.



## Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis répartir dans les assiettes. Servir le **barramundi** et les **pois sucrés** en accompagnement. Napper le tout de la **sauce soja au beurre**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le repas est prêt!