

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 basmati



Mélange mirin-soja



Gingembre



Oignons verts



Pois sucrés



Gousses d'ail

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 basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gingembre	30 g	30 g
Oignons verts	2	2
Pois sucrés	113 g	227 g
Gousses d'ail	1	2
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! 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.

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 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



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 4 à 5 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. Essuyer 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** des **oignons verts**. 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** épaississe légèrement. Retirer du feu. 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 le **barramundi** 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**. Essuyer 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!