

# Barramundi glacé à l'ail et au miel

avec légumes dans une onctueuse sauce soja-gingembre

Familiale

Rapido

25 minutes



Barramundi



Sauce miel et ail



Salade de chou



Poivron



Gingembre



Sauce soja



Riz basmati



Oignons verts



Fécule de maïs

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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

|                   | 2 personnes  | 4 personnes  |
|-------------------|--------------|--------------|
| Barramundi        | 282 g        | 564 g        |
| Sauce miel et ail | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Salade de chou    | 170 g        | 340 g        |
| Poivron           | 160 g        | 320 g        |
| Gingembre         | 15 g         | 30 g         |
| Sauce soja        | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Riz basmati       | ¾ tasse      | 1 ½ tasse    |
| Oignons verts     | 2            | 4            |
| Fécule de maïs    | 1 c. à thé   | 2 c. à thé   |
| Beurre non salé*  | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| 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



### Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Incorporer le **riz**, puis réduire 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.



### Préparer

Pendant que le **barramundi** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à thé de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes).



### Faire le glaçage miel et ail

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Dans un petit bol, mélanger la **sauce miel et ail**, la **moitié** de la **sauce soja**, **3 c. à soupe d'eau** et **1 c. à thé de fécule de maïs** (doubler les quantités pour 4 personnes). Verser le **mélange miel et ail** dans la poêle. Porter le **glaçage** à légère ébullition. Faire mijoter pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement. Transférer dans un petit bol propre. Essuyer la poêle soigneusement.



### Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les morceaux de **poivron** et le **gingembre**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes ramollissent légèrement. Ajouter la **salade de chou** et la **moitié** des **oignons verts**. Terminer la cuisson en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 2 à 3 minutes. Verser le **reste** de la **sauce soja** sur les **légumes**. **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger de 30 secondes à 1 minute.



### Faire rôtir le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Placer le **barramundi** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas. Badigeonner le **barramundi** de **1 c. à soupe** du **glaçage miel et ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit\*\*.



### Terminer et servir

Ajouter le **reste** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) au **riz**, puis séparer les grains à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Enlever et jeter la peau du barramundi, si désiré. Répartir le **riz**, les **légumes** et le **barramundi** dans les assiettes. Arroser le **barramundi** et les **légumes** du **reste** du **glaçage miel et ail**.

## Le repas est prêt!