

Barramundi grillé à la mexicaine

avec légumes en papillote et mayo à la lime

Grillade

30 Minutes



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.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, essuie-tout, grand bol, petit bol

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Barramundi	282 g	564 g
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Lime	1	1
Oignons verts	2	4
Maïs en conserve	113 g	227 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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, 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Égoutter et rincer les **haricots**. Transférer les **haricots** dans un grand bol. Égoutter et rincer le **maïs**. Ajouter la **moitié** du **maïs** au bol contenant les **haricots** (utiliser tout le maïs pour 4 personnes). Émincer les **oignons verts**. Couper les **tomates** en quartiers. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



Faire griller le barramundi

Pendant que les **légumes en papillote** grillent, disposer le **barramundi** sur le papier d'aluminium préparé, côté peau vers le bas. Refermer le couvercle et faire griller de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante, puis retourner soigneusement. (**CONSEIL** : Lorsque la peau sera croustillante, il sera plus facile de retourner le barramundi. Il ne collera pas au papier d'aluminium.) Continuer de griller de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit opaque et entièrement cuit**.



Faire griller les légumes en papillote

Ajouter la **moitié** des **poivrons**, la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain** et **1 c. à soupe** d'**huile** au grand bol contenant les **haricots** et le **maïs**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 45,5 x 30 cm (18 x 12 po). Disposer le **mélange de légumes** sur une moitié du papier d'aluminium. Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange de légumes** et pincer le tour pour sceller. Réserver. (**REMARQUE** : Faire 2 papillotes pour 4 personnes.) Placer la papillote sur un côté du gril, refermer et faire griller à feu moyen-élevé de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Préparer la salsa et la mayo à la lime

Pendant que les **légumes** et le **barramundi** grillent, ajouter dans un bol moyen les **tomates**, les **poivrons restants**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **jus de lime**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **½ c. à soupe** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Dans un petit bol, ajouter la **mayo**, le **zeste de lime** et le **jus de lime restant**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Assaisonner le barramundi

Pendant que les **légumes en papillote** grillent, empiler deux morceaux de papier d'aluminium de 15 x 30 cm (6 x 12 po) sur un côté du gril. Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Dans le même bol (celui de l'étape 1), ajouter le **barramundi**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Ouvrir avec précaution les papillotes. Parsemer les **légumes** des **oignons verts restants**, puis bien mélanger. Répartir le **barramundi**, les **légumes** et la **salsa** dans les assiettes. Arroser le **barramundi** de **mayo à la lime**. Presser un **quartier de lime** sur le tout, au goût.

Le repas est prêt!