

Barramundi grillé à la mexicaine

avec poivrons et maïs grillés

Grillade

30 minutes



Barramundi



Couscous



Tomate beefsteak



Poivron



Oignon vert



Lime



Maïs en conserve



Épices à enchilada



Mayonnaise

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

2 bols moyens, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, spatule, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Tomate beefsteak	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	2	4
Lime	1	1
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
Épices à enchilada	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, 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le couscous et préparer

1. Ajouter **2/3 tasse d'eau** et **1/4 c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Porter à ébullition à feu élevé.
2. Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
3. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
4. Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
5. Émincer les **oignons verts**.
6. Zester, puis presser la **moitié de la lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper **toute la lime restante** en quartiers.
7. Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
8. Égoutter le **maïs**.



Faire griller le barramundi

1. Disposer le **barramundi** de l'autre côté du gril, côté peau vers le bas.
2. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 6 à 9 min ou jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante et que le **barramundi** soit entièrement cuit**.
3. À l'aide d'une spatule, retourner le **barramundi** avec précaution. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la chair soit dorée.
4. Transférer le **barramundi** dans une assiette, côté peau vers le haut.



Faire griller la papillote de légumes

1. Empiler deux morceaux de papier d'aluminium de 45 x 30 cm (18 x 12 po). (**REMARQUE** : Pour 4 pers., empiler deux morceaux de 60 x 30 cm [24 x 12 po].)
2. Disposer le **maïs** et la **moitié des poivrons** d'un côté du papier d'aluminium. Saupoudrer de la **moitié des épices à enchilada**, puis **saler et poivrer**.
3. Bien mélanger, puis disposer en une seule couche. Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.).
4. Replier le papier d'aluminium par-dessus les **légumes** et pincer les bords pour sceller la papillote.
5. Placer la **papillote** d'un côté du gril, puis fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Faire la mayo à la lime et la salsa

1. Entre-temps, ajouter la **mayonnaise** et le **zeste de lime** dans un petit bol. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
2. Dans un autre bol moyen, ajouter les **tomates**, le **reste des poivrons**, la **moitié des oignons verts**, la **moitié du jus de lime**, **1/4 c. à thé de sucre** et **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Assaisonner le barramundi

1. Entre-temps, sécher le **barramundi** avec un essuie-tout.
2. Dans un bol moyen, ajouter le **barramundi**, le **reste des épices à enchilada** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

1. Ouvrir la **papillote** avec précaution.
2. Séparer les **grains de couscous** avec une fourchette, puis incorporer les **légumes contenus dans la papillote**, le **reste du jus de lime** et le **reste des oignons verts**. **Saler et poivrer**, au goût.
3. Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **barramundi** et de **salsa**.
4. Napper le **barramundi** d'un **souffçon de mayo à la lime**.
5. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!