

Barramundi grillé style thaï

avec riz à la noix de coco

Grillade

Épicée (au goût)

30 Minutes



Barramundi



Ail



Lime



Gingembre



Coriandre



Riz au jasmin



Lait de coco



Bok choy de Shanghai



Sauce soja



Flocons de piment

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.
- Superposer deux feuilles de papier d'aluminium de 15 x 30 cm (6 x 12 po) d'un côté de la grille.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500°F) à feu moyen-élevé.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, pinces de cuisine, papier d'aluminium, spatule, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 Personnes | 4 Personnes |
|----------------------|--------------|--------------|
| Barramundi | 282 g | 564 g |
| Ail | 6 g | 12 g |
| Lime | 1 | 2 |
| Gingembre | 30 g | 60 g |
| Coriandre | 7 g | 14 g |
| Riz au jasmin | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Lait de coco | 165 ml | 400 ml |
| Bok choy de Shanghai | 226 g | 452 g |
| Sauce soja | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Flocons de piment 🌶️ | ½ c. à thé | 1 c. à thé |
| Sucre* | 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).

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.



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter ¼ c. à thé de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) et ¾ tasse d'**eau** (1 tasse pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Incorporer le **lait de coco** et le **riz**, puis porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



Faire griller le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur le papier d'aluminium préparé sur le barbecue, puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante et se détache du papier d'aluminium. Retourner le **barramundi** et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit**.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, zester, puis presser la **lime**. Peler, puis émincer ou râper l'**ail** et le **gingembre**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Séparer les **feuilles de bok choy** du centre. Dans un grand bol, ajouter le **bok choy**, la **moitié** du **gingembre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire griller le bok choy

Disposer le **bok choy** de l'autre côté de la grille du barbecue. Faire griller de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en retournant à mi-cuisson.



Préparer la sauce

Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime**, le **jus de lime**, l'**ail**, le **gingembre restant**, la **sauce soja**, la **moitié** de la **coriandre**, ½ c. à thé de **flocons de piment** (REMARQUE : Se référer au guide pour le niveau d'épice), **1 c. à soupe de sucre** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Hacher le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bok choy**, puis déposer le **barramundi**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**. Couronner le **barramundi** de **sauce** ou la servir comme trempette.

Le repas est prêt!