

Barramundi grillé style thaï

avec riz à la noix de coco

Grillade

Épicée (au goût)

30 minutes



Barramundi



Gousses d'ail



Vinaigre de riz



Gingembre



Oignon vert



Riz au jasmin



Lait de coco



Bok choy de Shanghai



Sauce soja



Flocons de piment

BONJOUR BARRAMUNDI

Doux, onctueux, riche en oméga-3 et qui provient de sources durables!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement le grill du barbecue.
- Superposer deux feuilles de papier d'aluminium de 15 x 30 cm (6 x 12 po) d'un côté du grill.
- 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 pour 4 pers.):

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Gousses d'ail	2	4
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	30 g	60 g
Oignon vert	2	2
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	½ 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). 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.



Faire cuire le riz

- Ajouter ¼ c. à thé de sel (doubler pour 4 pers.) et ⅔ tasse d'eau (1 tasse pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. 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 min ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire griller le barramundi

- Sécher le barramundi avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Ajouter 1 c. à soupe d'huile (doubler pour 4 pers.) sur le papier d'aluminium préparé sur le grill, puis le barramundi, côté peau vers le bas.
- Fermer le couvercle du barbecue et faire cuire de 7 à 8 min ou 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 min ou jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit**.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'ail.
- Peler, puis émincer ou râper le gingembre.
- Émincer les oignons verts.
- 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 pour 4 pers.). Saler et poivrer, puis remuer pour enrober. Réserver.



Faire griller le bok choy

- Disposer le bok choy de l'autre côté du grill.
- Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 3 à 5 min ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, en le tournant une fois.



Faire la sauce

- Dans un petit bol, ajouter le vinaigre, l'ail, le reste du gingembre, la sauce soja, la moitié des oignons verts, 1 c. à soupe de sucre, 3 c. à soupe d'eau (doubler les quant. pour 4 pers.) et ½ c. à thé de flocons de piment. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.



Terminer et servir

- Hacher le bok choy en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Séparer les grains de riz à la fourchette.
- Répartir le riz dans les bols. Garnir de bok choy, puis de barramundi.
- Parsemer du reste des oignons verts.
- Napper le barramundi de sauce ou la servir comme trempette.

Le souper, c'est réglé!