

Barramundi noirci à la cajun

avec salade ensoleillée à la louisianaise

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Barramundi



Mélange d'épices cajun



Bébés épinards



Canneberges séchées



Vinaigre de vin rouge



Miel



Amandes, tranchées



Feta, émietté



Poivron vert



Sauce piquante

BONJOUR ÉPICES CAJUN

Un savoureux mélange d'épices inspiré de la Louisiane!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 1 ½ c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Mélange d'épices cajun 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Sauce piquante 🌶️	½ c. à soupe	1 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.

Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Faire griller les amandes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 2 à 3 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette. Pendant que les **amandes** grillent, sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Assaisonner le côté chair du **mélange d'épices cajun**, puis **saler et poivrer**.



Préparer la salade

Ajouter les **épinards** et les **poivrons** au bol contenant la **vinaigrette**. **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger.



Faire griller le barramundi

Placer le **barramundi** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, côté peau vers le bas. Faire griller au **centre** du four de 7 à 9 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit « noirci » ou doré foncé**.



Terminer et servir

Enlever et jeter la peau du barramundi. À l'aide de deux fourchettes, émietter délicatement le **barramundi** en bouchées. Répartir la **salade** dans les assiettes. Parsemer de **feta** et d'**amandes**. Garnir de **flocons de barramundi**.



Faire la vinaigrette et préparer

Entre-temps, ajouter **2 c. à soupe d'eau tiède** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un grand bol. Ajouter les **canneberges séchées**, le **miel**, le **vinaigre de vin rouge**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **½ c. à soupe de sauce piquante**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Bien mélanger. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

Le repas est prêt!