

Barramundi pané croustillant

avec courgettes et orzo aux tomates

Rapido

25 minutes



Barramundi



Purée d'ail



Mayonnaise



Chapelure italienne



Orzo



Petites tomates



Courgette



Parmesan, râpé



Poivre au citron

BONJOUR ORZO

On dirait du riz, mais ce sont en fait des pâtes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Orzo	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Courgette	200 g	400 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 l'orzo

- Ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** dans une grande casserole (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre, en remuant à l'occasion.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.



Faire rôtir le barramundi

- Disposer le **barramundi** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le bas.
- Étendre **1 c. à soupe de mayo à l'ail** (doubler pour 4 pers.) sur le **barramundi**. Parsemer de **chapelure**, en pressant délicatement pour faire adhérer.
- Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit**.



Faire griller la chapelure

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournoyant.
- Ajouter la **chapelure**. Assaisonner de **une pincée de sel**. Faire cuire de 30 s à 1 min ou jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée, en remuant souvent.
- Transférer la **chapelure** dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer l'orzo

- Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournoyant. Ajouter les **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, en remuant à l'occasion.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter les **tomates**. Assaisonner de **½ c. à thé de poivre au citron** (doubler pour 4 pers.) et **saler**. Bien mélanger.
- Ajouter l'**orzo** et l'**eau de cuisson réservée**, puis porter à légère ébullition.
- Faire mijoter de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et enrobe l'**orzo**, en remuant souvent. Retirer la poêle du feu.



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter la **mayonnaise** et la **purée d'ail** dans un petit bol, puis bien mélanger.
- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Assaisonner le côté chair de **1 c. à thé de poivre au citron** (doubler pour 4 pers.) et **saler**.



Terminer et servir

- Ajouter le **parmesan** et le **reste de la mayo à l'ail** dans la poêle contenant l'**orzo**. **Poivrer**, au goût, puis remuer pendant 30 s ou jusqu'à ce que le **parmesan** fonde.
- Lorsque le **barramundi** est prêt, retirer et jeter la peau, si désiré.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **barramundi**.

Le souper, c'est réglé!