

# Barramundi rôti

avec boulgour aux légumes et aïoli au citron

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Barramundi



Sel assaisonné



Boulgour



Concentré de  
bouillon de légumes



Poivrons rouges rôtis



Courgette



Citron



Persil



Gousses d'ail



Mayonnaise

BONJOUR BOULGOUR

Un incontournable de la cuisine du Moyen-Orient, le boulgour a une saveur délicieusement légère qui rappelle les noisettes!

## D'abord

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

**Guide pour la quantité d'ail aux étapes 4 et 5 (doubler pour 4 pers.) :**

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Très épicé : ½ c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout, pinceau à pâtisserie en silicone

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Courgette	200 g	400 g
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Gousses d'ail	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	¼ c. à thé
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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



## Cuire le boullgour

- À l'aide d'un tamis, égoutter les **poivrons rôtis** et réserver le **liquide**. Hacher grossièrement les **poivrons**.
- Ajouter **suffisamment** d'eau au **liquide des poivrons réservé** pour obtenir **⅔ de tasse d'eau de poivron** (doubler la qté pour 4 pers.). Dans une casserole moyenne, ajouter les **poivrons**, l'**eau de poivron**, le **concentré de bouillon** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **boullgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min ou jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer le **boullgour** à la fourchette.



## Préparer et faire l'aioli au citron

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **⅛ c. à thé de sucre**, **1 c. à thé de jus de citron** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la qté d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Préparer les courgettes et le barramundi

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.
- D'un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **courgettes** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Pour 4 pers., répartir les courgettes sur 2 plaques à cuisson.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer de **1 c. à thé de sel assaisonné** (doubler pour 4 pers.).



## Terminer le boullgour

- Ajouter les **courgettes**, la **moitié** du **persil**, **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de l'**ail** à la casserole contenant le **boullgour** et les **poivrons**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la qté d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Griller le barramundi et les courgettes

- Disposer le **barramundi** de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **courgettes**, côté peau vers le bas. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., répartir le barramundi sur les 2 plaques à cuisson.)
- Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis badigeonner pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres et que le **barramundi** soit doré et entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire griller au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Terminer et servir

- Retirer la peau du **barramundi**.
- Répartir le **boullgour** dans les assiettes. Disposer le **barramundi** sur le dessus. Napper d'**un soupçon d'aioli au citron**.
- Parsemer du **reste** du **persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!