

Barramundi rôti en croûte de parmesan avec riz au beurre et mayo citronnée

Familiale

30 minutes



Barramundi



Chapelure panko



Parmesan, râpé



Citron



Poudre d'ail



Riz basmati



Concentré de
bouillon de poulet



Mayonnaise



Haricots verts

BONJOUR BARRAMUNDI

Un poisson riche en oméga-3, au doux goût de beurre et qui provient de sources durables!

D'abord

- Sortir du frigo 1 c. à soupe de beurre (doubler la qté pour 4 pers.) et le laisser atteindre une température ambiante.
- 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, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Citron	½	1
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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 riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à légère ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la mayo citronnée

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, **2 c. à thé de jus de citron** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger.



Préparer et rôtir le barramundi

- Entre-temps, zester et presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Dans un petit bol, ajouter la **chapelure**, le **zeste de citron**, la **moitié** de la **poudre d'ail** et **1 c. à soupe de beurre ramolli** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis écraser à la fourchette, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Placer le **barramundi** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas.
- Parsemer le **barramundi** de **parmesan**, puis garnir du **mélange panko** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que la **croûte** soit dorée et que le **barramundi** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Lorsque le **barramundi** sera cuit, enlever et jeter la peau, si désiré.
- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis séparer les grains à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** et les **haricots verts** dans les assiettes. Couronner le **riz** de **barramundi**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo citronnée**.

Le souper, c'est réglé!



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **haricots verts**. Cuire à couvert de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- **Saler, poivrer** et saupoudrer le **reste** de la **poudre d'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.