

Cari de poisson à l'indienne faible en calories

avec riz basmati lime-coriandre

Faible en calories

25 minutes



Barramundi



Mélange d'épices à l'indienne



Pâte de cari doux



Carotte



Tomates Roma



Échalote



Riz basmati



Lime



Coriandre



Concentré de bouillon de légumes



Sauce soja

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES À L'INDIENNE

Un mélange chaleureux d'épices douces, aromatiques et piquantes!

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, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carottes	170 g	340 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Échalote	50 g	100 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Lime	1	1
Coriandre	7 g	14 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	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 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Disposer le **barramundi** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le bas. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 17 à 19 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit**. Retirer et jeter la peau. À l'aide d'une fourchette, émietter délicatement le **poisson** en bouchées.



Commencer le cari

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter les **échalotes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saupoudrer de **mélange d'épices à l'indienne**. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter la **pâte de cari** et les **tomates**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à se défaire.



Faire cuire le riz

Pendant que le **barramundi** rôtit, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** et réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer le cari

Ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soja** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, ajouter les **carottes**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réduire à feu moyen. Faire cuire de 6 à 8 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres. Ajouter le **poisson** rôti et remuer délicatement.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis hacher finement l'**échalote**. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Zester la **lime**. Couper la **moitié** de la **lime** en quartiers (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Hacher grossièrement la **coriandre**.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Ajouter le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**, puis bien mélanger. Répartir le **riz** dans les bols. Verser le **cari** sur le **riz**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**. Servir avec les **quartiers de lime** en accompagnement.

Le repas est prêt!