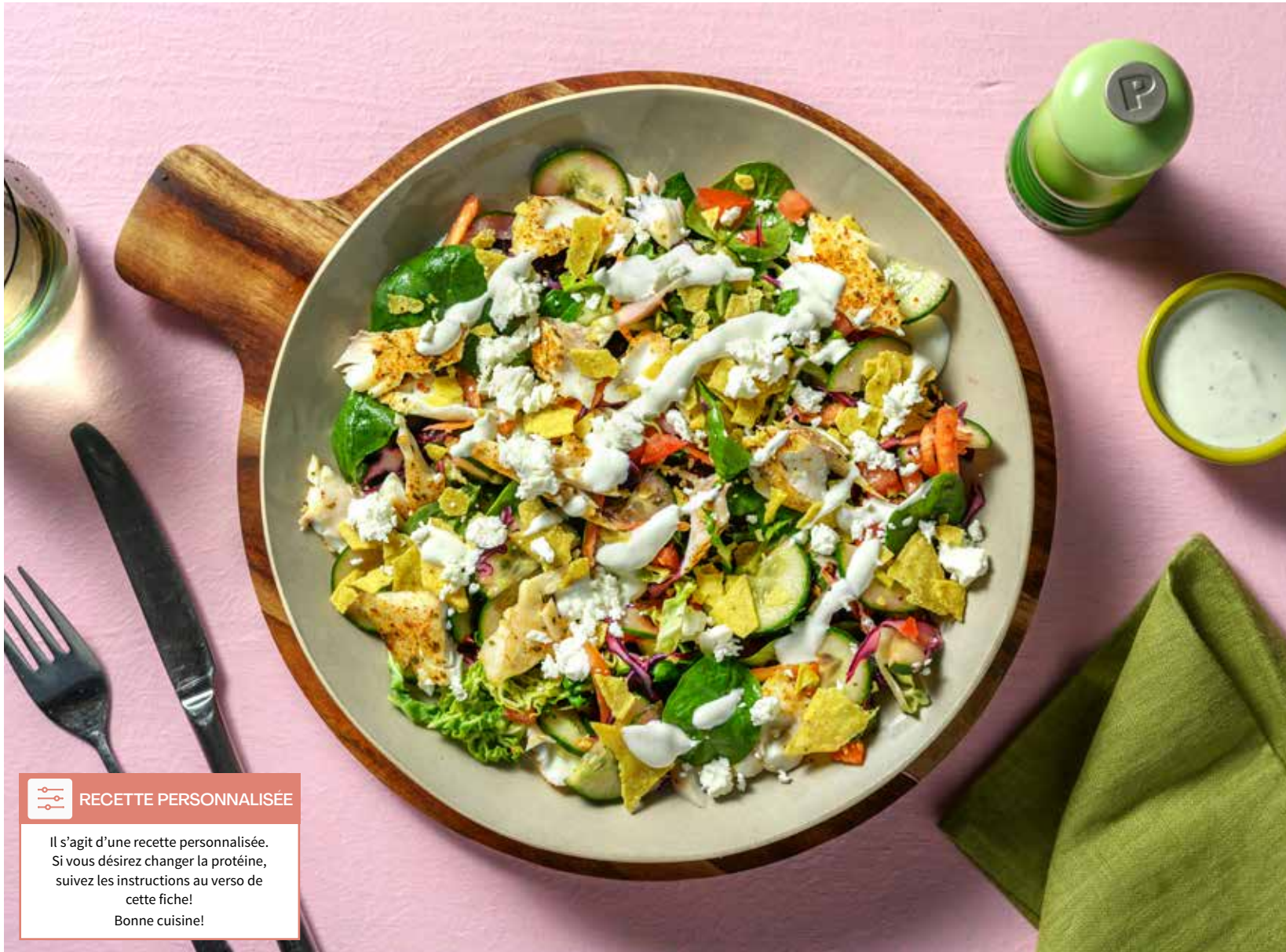


Bol taco au barramundi faible en calories

avec crème à la lime et croustilles de maïs

Faible en calories

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Barramundi



Filets de saumon,
sans la peau



Assaisonnement
mexicain



Salade de chou



Tomates Roma



Yogourt grec



Lime



Feta, émietté



Mini concombre



Bébés épinards



Croustilles de maïs

BONJOUR BARRAMUNDI

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


D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
 Salmon Filets, skinless	250 g	500 g
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Lime	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mini concombre	66 g	132 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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, 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.

« Faible en calories » (650 kilocalories ou moins) est fondé sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

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



Préparer

Zester, puis presser la **lime**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).




Préparer la crème à la lime

Pendant que le **barramundi** cuit, ajouter le **zeste de lime**, le **yogourt** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Préparer le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Arroser le **barramundi** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain** et **saler** et **poivrer**, en retournant le **barramundi** pour enrober.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**
Si vous avez choisi le **saumon**, le préparer et le faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire le **barramundi**.



Assembler la salade

Dans un grand bol, mélanger le **jus de lime**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**, **½ c. à thé de sucre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates**, les **concombres**, les **épinards** et la **salade de chou**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire griller le barramundi

Transférer le **barramundi** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, côté peau vers le bas. Faire griller au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Retirer la peau du **barramundi** et l'émietter délicatement à l'aide d'une fourchette. Répartir la **salade** dans les bols. Parsemer la **salade** de **croustilles de maïs** émiettées, puis garnir de **barramundi**. Napper de **crème à la lime** et parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!