

Cari au barramundi épicé faible en calories

avec lait de coco

Épicée

Faible en calories

30 minutes



Barramundi



Lait de coco



Mélange
cumin-curcuma



Graines de fenouil



Gingembre



Carottes



Piment chili



Oignon rouge



Coriandre



Riz basmati



Sauce soja



Pâte de cari douce

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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Mélange cumin-curcuma	3 c. à thé	6 c. à thé
Graines de fenouil	1 c. à thé	2 c. à thé
Gingembre	30 g	30 g
Carottes	170 g	340 g
Piment chili 🌶️	1	2
Oignon rouge	56 g	113 g
Coriandre	7 g	14 g
Riz basmati	½ tasse	1 tasse
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 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 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

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



Faire rôtir le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Disposer le **barramundi** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser **chaque filet** de **½ c. à thé d'huile**. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit**.



Préparer et faire cuire le riz

Pendant que le **barramundi** rôtit, ajouter **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, peler, puis couper les **carottes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis râper finement **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Hacher finement le **piment chili** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Ajouter **½ tasse de riz** (doubler la quantité pour 4 personnes) à l'**eau bouillante**. 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.



Commencer le cari

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **carottes** et les **oignons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Ajouter les **graines de fenouil**, le **gingembre**, la **pâte de cari douce**, le **mélange cumin-curcuma** et **¼ c. à thé de piment chili** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Faire mijoter le cari

Dans la même casserole, ajouter le **lait de coco**, la **sauce soja** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réduire à feu moyen. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



Terminer le cari

Retirer et jeter la peau du **barramundi** et défaire délicatement le **poisson** en flocons à l'aide d'une fourchette. Ajouter les **flocons de barramundi** au **cari**. Mélanger délicatement.



Terminer et servir

Hacher grossièrement la **coriandre**. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir du **cari au barramundi**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**. Parsemer du **reste** du **piment chili**, au goût.

Le repas est prêt!