

Cari de poisson à l'indienne

avec riz basmati lime-coriandre

Faible en calories

30 minutes



Barramundi



Mélange d'épices à l'indienne



Pâte de cari douce



Carotte



Tomate Roma



Échalote



Riz basmati



Lime



Coriandre



Concentré de bouillon de légumes



Sauce soja



Sel d'ail

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Tomate 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
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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 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



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. 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 le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



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 aient légèrement ramolli. Ajouter la **pâte de cari**, les **tomates** et les **carottes**. Saupoudrer de **mélange d'épices à l'indienne**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à se défaire. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.



Faire rôtir le barramundi

Entre-temps, 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 assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 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.



Terminer le cari

Ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soja** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant les **légumes**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen. Faire cuire à couvert de 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres. Incorporer délicatement le **barramundi**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien remuer.



Préparer

Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes 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 de poisson** sur le **riz**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**. Servir avec les **quartiers de lime** en accompagnement.

Le repas est prêt!