



Barramundi grillé à la méditerranéenne

avec couscous aux pois chiches et aux herbes

VARIÉTÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Barramundi



Pois chiches



Courgette



Couscous



Tomates raisins



Mélange d'épices méditerranéen



Fromage feta



Citron



Persil

BONJOUR BARRAMUNDI!

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

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Tasses à mesurer, passoire, essuie-tout, plat de cuisson de 20 x 20 cm, bouilloire, bol moyen, microplane/zesteur, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Barramundi	282 g	564 g
Pois chiches	370 ml	740 ml
Courgette	200 g	400 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Tomates raisins	113 g	227 g
Mélange d'épices méditerranéen	2 c. à table	4 c. à table
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Citron	1	1
Persil	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en deux. Égoutter, puis rincer les **pois chiches**. Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Assaisonner la **chair du barramundi** de **sel** et de **la moitié du mélange d'épices méditerranéen**.



4. FINIR LE COUSCOUS

Hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser **la moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers. Lorsque le **couscous** est tendre, en séparer les grains à la fourchette. Ajouter le **jus de citron**, le **zeste de citron** et **la moitié du persil**. **Saler et poivrer**.



2. ASSEMBLER

Dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po; 23 x 33 cm ou 9 x 13 po pour 4 pers), ajouter la **courgette**, les **tomates**, les **pois chiches** et **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Disposer le **barramundi**, peau vers le haut, sur les **légumes**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que les **légumes** et le **poisson** soient cuits, de 26 à 28 min.**



5. FINIR ET SERVIR

Retirer la peau du **barramundi**, puis le défaire en flocons à l'aide d'une fourchette. Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, de **barramundi** et du **jus de cuisson**. Saupoudrer de feta et du **reste de persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron** au goût.



3. CUIRE LE COUSCOUS

Faire bouillir de l'**eau** dans une bouilloire. Dans un bol moyen, mélanger le **couscous**, le **reste du mélange d'épices méditerranéen**, **¾ tasse d'eau bouillante** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers). Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 5 à 6 min.

Le souper, c'est réglé!