

Bols de barramundi rôti et riz à la mexicaine avec salade au maïs grillé et guacamole

Familiale

Rapido

25 minutes



Barramundi



Épices à enchilada



Riz basmati



Tomate Roma



Concentré de
bouillon de légumes



Maïs en conserve



Vinaigre de vin blanc



Feta, émietté



Coriandre



Guacamole

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumâtre à la texture friable!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomate Roma	160 g	320 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Mais en conserve	½ boîte	1 boîte
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Coriandre	7 g	7 g
Guacamole	3 c. à soupe	6 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 griller le maïs

Rincer le **maïs** à l'aide d'un tamis. Transférer la **moitié** du **maïs** (tout le maïs pour 4 pers.) sur une plaque à cuisson. Sécher le **maïs** avec un essuie-tout. (**CONSEIL** : Sécher le maïs l'empêchera de coller à la plaque à cuisson.) Disposer le **maïs** en une seule couche. Faire griller dans le **haut** du four de 5 à 7 min ou jusqu'à ce qu'il ait des taches brun foncé, en remuant à l'occasion. Transférer le **maïs** dans un bol moyen.



Préparer

Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**.



Faire cuire le riz

Entre-temps, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **riz** et 2 c. à thé d'**épices à enchilada** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. Ajouter le **concentré de bouillon**, ¼ c. à thé de **sel** et 1 ¼ tasse d'**eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). Porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire la salade au maïs grillé

Ajouter les **tomates**, le **vinaigre**, la **moitié** du **feta**, la **moitié** de la **coriandre** et ½ c. à soupe d'**huile** (doubler pour 4 pers.) au bol moyen contenant le **maïs grillé**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Faire griller le barramundi

Entre-temps, sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste des épices à enchilada**, puis **saler** et **poivrer**. Disposer le **barramundi** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, côté peau vers le bas. Arroser de ½ c. à soupe d'**huile** (doubler pour 4 pers.). Lorsque le **maïs** est prêt, faire griller le **barramundi** au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Retirer et jeter la peau du barramundi. À l'aide d'une fourchette, émietter délicatement le **barramundi** en bouchées. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **salade au maïs grillé** et de **barramundi**. Parsemer du **reste** de la **coriandre** et du **reste** du **feta**. Napper d'**un soupçon** de **guacamole**.

Le souper, c'est réglé!