

Tacos au barramundi rôti

avec salade de chou crémeuse, salsa et sauce baja

Familiale

30 minutes



Barramundi



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Gousses d'ail



Lime



Coriandre



Tomate Roma



Assaisonnement
mexicain



Salade de chou



Mayonnaise



Carotte



Crème sure

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.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, essuie-tout, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Gousses d'ail	1	2
Lime	1	1
Coriandre	7 g	7 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	85 g	170 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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, 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 #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 saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**. Disposer le **barramundi**, peau vers le bas, sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire au **centre** du four de 17 à 19 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit**.



Faire chauffer les tortillas et préparer la sauce baja

Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les placer sur la grille du **haut** du four. Faire chauffer de 4 à 5 minutes. (**REMARQUE** : Cette partie de l'étape est facultative!) Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** du **jus de lime**, **1 c. à thé d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **½ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer

Pendant que le **barramundi** rôtit, presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis râper la **moitié** de la **carotte** (la carotte entière pour 4 personnes).



Défaire le barramundi

Lorsque le **barramundi** est prêt, enlever et jeter la peau, puis le transférer sur une planche à découper. À l'aide de deux fourchettes, défaire le **barramundi** en gros flocons. **Saler et poivrer**.



Préparer la salade et la salsa

Dans un grand bol, fouetter la **moitié** de la **mayonnaise**, **1 c. à thé de jus de lime** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter la **salade de chou** et la **carotte râpée**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, la **coriandre**, **1 c. à thé de jus de lime** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir **chaque tortilla** de **salade de chou**, de **barramundi** et de **salsa**. Arroser les **tacos** de **sauce baja**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!