

Bols de riz au barramundi en croûte de sésame avec champignons et mayo à la sriracha

Épicée

30 minutes



Barramundi



Edamames



Oignons verts



Riz basmati



Mélange mirin-soja



Mayonnaise



Saumon



Champignons



Gingembre



Graines de sésame



Sriracha



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR EDAMAME

Une petite légumineuse couramment utilisée dans les cuisines d'Asie de l'Est!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Saumon	250 g	500 g
Edamames	56 g	113 g
Champignons	113 g	227 g
Oignons verts	1	2
Gingembre	15 g	30 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sriracha	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*		
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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter YouTube @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau, 2 c. à soupe de beurre** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Incorporer le **riz** et les **edamames** à la casserole d'eau bouillante, puis 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. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Faire cuire le barramundi

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Saupoudrer la **moitié des graines de sésame** sur le côté chair du **barramundi**, en évitant la peau. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire jusqu'à ce que la peau soit croustillante, de 4 à 5 minutes. Transférer le **barramundi** sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium, côté peau vers le bas. Faire griller sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées et que le **barramundi** soit cuit, de 3 à 4 minutes**. Bien essuyer la poêle.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **saumon**, préparez-le et faites-le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **barramundi**.



Faire cuire les champignons et la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **champignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés. **Saler et poivrer**. Ajouter le **gingembre** et la **moitié des oignons verts**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **mélange mirin-soja** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson en continuant de remuer à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 30 secondes à 1 minute. Retirer la poêle du feu.



Terminer le riz

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Transférer le **mélange de champignons** dans la casserole contenant le **riz**, en réservant **2 c. à soupe de sauce** (doubler la quantité pour 4 personnes) contenue dans la poêle. Ajouter les **graines de sésame grillées** dans la casserole contenant le **riz**. Remuer jusqu'à ce que le **riz** soit enrobé de **sauce**. **Saler et poivrer**, au goût.



Préparer et faire griller les graines de sésame

Pendant que le **barramundi** cuit, trancher finement les **champignons**. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou râper **2 c. à thé de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, une **pinçée de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **1 c. à thé de sriracha**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger. Lorsque le **barramundi** sera dans le four, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **reste des graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Terminer et servir

Enlever et jeter la **peau du barramundi**, si désiré. À l'aide d'une fourchette, émietter délicatement le **barramundi** en bouchées. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **barramundi**. Napper le **barramundi** du **reste de la sauce de cuisson**. Parsemer du **reste des oignons verts**. Couronner d'un soupçon de **mayo à la sriracha**.

Le repas est prêt!