

Tacos au barramundi rôti

avec salade de chou crémeuse, salsa et sauce baja

30 minutes



Barramundi



Tortillas de farine
(15 cm [6 po])



Ail



Lime



Coriandre



Tomates Roma



Assaisonnement
mexicain



Salade de chou frisé



Mayonnaise



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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Ail	3 g	6 g
Lime	1	1
Coriandre	7 g	7 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Assaisonnement mexicain	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Salade de chou frisé	113 g	227 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire griller le barramundi

Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin et sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Saupoudrer de **½ c. à soupe d'assaisonnement mexicain** (doubler la quantité pour 4 personnes). Disposer, la peau vers le bas, sur une plaque à cuisson préparée, 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 étape est facultative.)

Dans un petit bol, mélanger le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** du **jus de lime**, la **crème sure**, **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**.



Préparer

Pendant que le **barramundi** rôtit, presser la **moitié** de la **lime** (utiliser 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 les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Défaire le barramundi

Lorsque le **barramundi** sera cuit, enlever et jeter la peau. Utiliser deux fourchettes pour le défaire en gros flocons.



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 frisé** et bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Dans un bol moyen, mélanger 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**.



Terminer et servir

Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir **chaque tortilla** de **salade de chou frisé**, de **flocons 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!