

# Barramundi en croûte de sésame

avec courgettes sautées et sauce soja au beurre

Faible en calories

30 minutes



Barramundi



Graines de sésame



Riz au jasmin



Mélange mirin-soja



Gingembre



Oignons verts



Courgette



Ail

BONJOUR BARRAMUNDI

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

# D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gingembre	15 g	30 g
Oignons verts	2	4
Courgette	200 g	400 g
Ail	3 g	6 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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, 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.*

*La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.*

## Nous joindre

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



## Faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** et **½ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réduire à feu doux. Couvrir et faire cuire 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, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.



## Préparer

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Trancher finement la **moitié** du **gingembre** (utiliser tout le gingembre pour 4 personnes). Trancher les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**. Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Sécher le **poisson** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Parsemer uniformément le dessus du poisson de **graines de sésame**. (**REMARQUE**: Éviter de parsemer le côté peau de graines de sésame.)



## Faire cuire le poisson

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poisson**, peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante. Retourner et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées et que le **poisson** soit bien cuit, de 2 à 3 minutes\*\*. Réserver dans une assiette. Essuyer la poêle soigneusement.



## Faire cuire la courgette

Pendant que le **poisson** cuit, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes, de 3 à 4 minutes. **Saler et poivrer**. Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson en remuant pendant 30 secondes, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## Préparer la sauce soja au beurre

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** de l'**ail**, le **gingembre** et les **morceaux blancs** de l'**oignon vert**. Faire cuire en remuant, jusqu'à ce que les **oignons verts** ramollissent, pendant 1 minute. Ajouter le **mélange mirin-soja**. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la **sauce** réduise et épaississe légèrement, de 1 à 2 minutes. Retirer du feu, puis retirer le **gingembre** et le jeter.



## Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis répartir dans les assiettes. Servir le **poisson** et les **courgettes** en accompagnement. Napper le tout de la **sauce soja au beurre**. Parsemer d'**oignons verts**.

## Le repas est prêt!