



Bar rôti façon thaïe

avec risotto au lait de coco et légumes rôtis

Spécial découverte 40 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g

Recette personnalisée + Ajouter Changer ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Bar
280 g | 560 g



Assaisonnement thaï
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pâte de cari rouge
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Lait de coco
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Lime
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Riz arborio
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Bébés épinards
56 g | 113 g



Poivron
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Échalotes frites
28 g | 56 g

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Chauffer le lait de coco et commencer à préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **lait de coco** et assez d'**eau** pour obtenir **4 ¼ tasses** (5 ½ tasses) de **liquide**.
- Couvrir partiellement et porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Réduire à feu doux, en gardant partiellement couvert. (**CONSEIL** : Surveiller le lait de coco, car il peut se mettre à bouillir rapidement!)
- Entre-temps, émincer les **tiges de coriandre**. Hacher grossièrement les **feuilles de coriandre**. Séparer les **tiges** des **feuilles**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



Rôtir le bar et les légumes

+ Ajouter | Crevettes

- Disposer les **poivrons** et les **oignons tranchés** sur une moitié de la plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement thaï**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer le **bar**, côté peau vers le bas, sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Arroser le **bar** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis badigeonner le côté chair seulement de **pâte de cari**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, en remuant les **légumes** à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **bar** soit entièrement cuit**.

2



Commencer le risotto

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons hachés**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **riz** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter les **tiges de coriandre**, la **moitié** des **échalotes frites**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel** et la **moitié** du **mélange de lait de coco chaud**.
- Continuer à cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **lait de coco** ait été presque tout absorbé.

5



Terminer le risotto

- Dans la poêle contenant le **risotto**, ajouter le **reste** du **mélange de lait de coco**.
- Cuire de 10 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre. (**CONSEIL** : La consistance devrait ressembler à celle du gruaud!)
- Retirer du feu.
- Ajouter les **épinards** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **reste** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Sécher le **bar** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement thaï**, puis **saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

- Répartir le **risotto au lait de coco** et les **légumes rôtis** dans les assiettes. Garnir du **loup de mer rôti**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites** et de **feuilles de coriandre**.
- Arroser le **loup de mer** du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les assiettes de **crevettes**.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

** Cuire le poisson et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.