



Sauté de barramundi

avec nouilles et légumes parfumés à l'ail

FAMILIALE 35 minutes



Barramundi



Nouilles ramen



Pois sugar snap



Poivron



Mélange
hoisin-soja



Oignons verts



Ail



Fécule de maïs



Bébés épinards

BONJOUR BARRAMUNDI!

Un délicieux poisson australien à chair blanche!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.

Sortez

Presse-ail, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, passoire, fouet, bol moyen, grande casserole, tasses à mesurer

Ingrédients

	4 pers
Barramundi	570 g
Nouilles ramen	400 g
Pois sugar snap	227 g
Poivron	320 g
Mélange hoisin-soja	½ tasse
Oignons verts	4
Ail	12 g
Fécule de maïs	1 c. à table
Bébés épinards	113 g
Sucre*	2 c. à thé
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'eau, puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, parer les **pois sugar snap**. Éviter les **poivrons**, puis les couper en lanières de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



4. CUIRE LE BARRAMUNDI

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **2 c. à table** d'huile, puis le **barramundi**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min par côté.** Réserver dans une assiette, la peau vers le haut.



2. CUIRE LES NOUILLES

Ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 3 à 4 min. Égoutter les **nouilles**, puis les rincer à l'**eau tiède**. Réserver.



5. FINIR LES NOUILLES

Pendant que le **barramundi** cuit, fouetter le **mélange hoisin-soja**, la **fécule de maïs**, **1 tasse** d'eau et **2 c. à thé** de **sucre** dans un bol moyen. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter le **mélange de féculé**. Cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. Ajouter les **épinards**, les **nouilles** et les **légumes** à la **sauce**. Remuer jusqu'à ce que les **épinards** tombent, 1 min. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table** d'**huile**, puis les **pois sugar snap** et les **poivrons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Ajouter l'**ail**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Retirer la poêle du feu. Réserver les **légumes** dans une assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **nouilles** et les **légumes** dans les assiettes, puis garnir de **barramundi**. Saupoudrer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!