

Barramundi grillé aux épices BBQ

avec maïs, courgettes et poivrons

Rapido

25 Minutes



Barramundi



Assaisonnement BBQ



Courgette



Épis de maïs



Poivron



Sauce BBQ



Oignons verts

BONJOUR POISSON GRILLÉ

Le secret du poisson grillé est un gril bien nettoyé et huilé pour éviter qu'il ne colle!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Retirer 2 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) du réfrigérateur et le laisser atteindre une température ambiante.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 230 °C (425 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Pinceau à pâtisserie en silicone, spatule, grand bol, petit bol, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Barramundi	282g	564g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200g	400g
Épis de maïs	2	4
Poivron	160g	320g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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.

Nous rejoindre

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



Préparer

Émincer les **oignons verts**. Évider, puis couper le **poivron** en quartiers. Couper la **courgette** en quartiers sur la longueur, en bâtonnets (**REMARQUE** : Vous devriez avoir 4 bâtonnets pour 2 personnes et 8 bâtonnets pour 4 personnes).



Faire griller le barramundi et le maïs

Disposer les **épis de maïs** sur le gril. Refermer le couvercle et faire griller de 8 à 10 minutes, en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que des marques de grillades apparaissent. Disposer au même moment le **barramundi** de l'autre côté du gril, côté peau vers le bas. Refermer le couvercle et faire griller le **barramundi** de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Ne retournez pas le barramundi trop tôt, sinon il collera au gril. Utilisez une spatule en métal pour retourner le poisson.)



Faire mariner les légumes

Dans un grand bol, ajouter les **poivrons**, les **courgettes** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Faire griller les légumes

Après avoir retourné le **barramundi**, ajouter les **poivrons** et les **courgettes** sur le gril. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger le gril! S'il n'y a pas assez de place sur le gril, faire griller les légumes une fois que le barramundi et que le maïs seront prêts.) Refermer le couvercle et faire griller les **légumes** de 2 à 3 minutes, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.



Assaisonner le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. À l'aide du pinceau, badigeonner les deux côtés du **barramundi** de **1 c. à soupe d'huile** (Doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**.



Terminer et servir

Dans un petit bol, mélanger les **oignons verts**, **une pincée de sel** et **2 c. à soupe de beurre à température ambiante** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver. Répartir le **maïs**, les **légumes** et le **barramundi** dans les assiettes. Étendre le **beurre aux herbes** sur le **maïs**. Napper le **barramundi** d'**un peu de sauce BBQ**. Servir avec la **sauce au BBQ restante** comme trempette.

Le repas est prêt!