



FILET DE TRUITE À LA SAUCE HOISIN



VERMICELLES DE RIZ AUX LÉGUMES ET AU CARI

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
20-25 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Sauce hoisin sans gluten



Vermicelles de riz



Juliennes de légumes (Saladexpress)



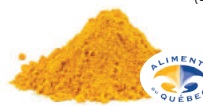
Mélange de gingembre, d'ail, d'huile de sésame et de miel (Dion et le miel d'Émilie)



Maïs en grains



Filets de truite



Poudre de cari (Dion)

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Sel et poivre



Huile

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Plat de cuisson
Casserole
Poêle

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------|------------|------------|--------------|----------|
| Calories 660 | Lipides 20 g | Lipides saturés 3 g | Lipides trans 0 g | Cholestérol 95 mg | Sodium 870 mg | Glucides 82 g | Fibres 4 g | Sucres 17 g | Protéines 39 g | Vit A — | Vit C — | Calcium — | Fer — |
| VQ % | 30 % | 16 % | | 32 % | 36 % | 27 % | 17 % | — | — | 75 % | 25 % | 10 % | 30 % |

* Si vous voyez ce petit signe  doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

Cuire la truite

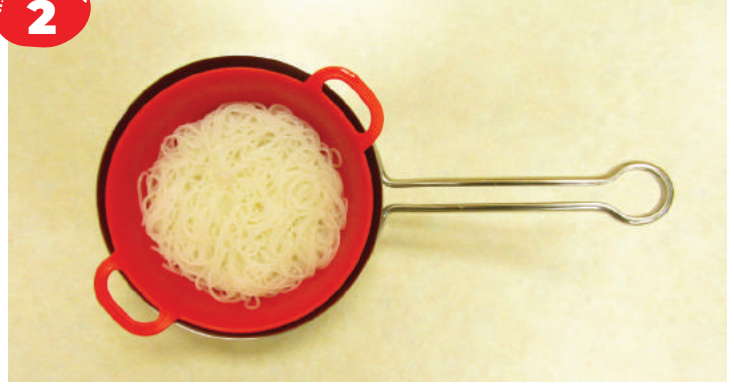
1



- Allumer le four à 400°F.
- Déposer les **filets de truite** dans un plat de cuisson.
- Badigeonner de **sauce hoisin**.
- Enfourner pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit cuite et se détache facilement de la peau. *La température interne doit atteindre 63°C. Pendant la cuisson, poursuivre les étapes.*

Cuire les vermicelles de riz

2




- Dans une casserole, porter suffisamment d'eau à ébullition pour la quantité de **vermicelles de riz**.
- Cuire les **vermicelles de riz** pendant 3 à 4 minutes.
- Égoutter et réserver.

Cuire les légumes

3



- Dans une tasse à mesurer, calculer 1/3 de tasse (80 ml)  d'eau.
- Ajouter le **mélange de gingembre, d'ail, d'huile de sésame et de miel**.
- Ajouter la **poudre de cari** et bien mélanger.
- Dans une poêle, chauffer un filet d'**huile** à feu moyen-vif.
- Ajouter le **maïs en grains** et les **juliennes de légumes**.
- Cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et ajouter le **mélange à base d'eau**.

Terminer et servir

4



- Laisser mijoter le bouillon pendant 1 à 2 minutes et ajouter les **vermicelles de riz** cuites.
- Bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer** au goût. *De la sauce soya (non incluse) peut aussi être ajoutée pour remplacer le sel.*
- Servir les **vermicelles** avec la **truite**. Bon appétit!