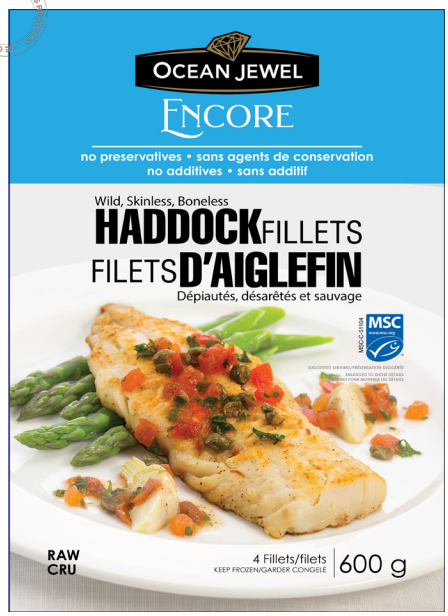
AIGLEFIN RÔTI AU CARI ET AU MIEL AVEC SALADE D'ORZO ET DE LÉGUMES

Préparation **20** Minutes | Cuisson **20** Minutes | Portions **4**



1 EMBALLAGE DE FILETS D'AIGLEFIN

Ce succulent aiglefin rôti couché sur un lit d'orzo et accompagné d'une vinaigrette relevée au yogourt et à la lime compose un plat frais et savoureux à servir en tout temps.

RECETTE

INGRÉDIENTS

Aiglefin rôti au cari et au miel :
- 4 filets **d'aiglefin Ocean Jewel Encore**[MC], décongelés
- 4 c. à thé de pâte de cari indien
- 4 c. à thé d'huile d'olive
- 4 c. à thé de miel
- 1/4 c. à thé de sel et de poivre

Salade d'orzo et de légumes :
- 12 oz d'orzo
- 3/4 tasse de yogourt grec nature
- 2 c. à thé de zeste de lime
- 1/4 tasse de jus de lime
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à soupe de gingembre frais, émincé
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1/2 c. à thé de coriandre moulue
- 1 c. à thé de sel et de poivre
- 1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée finement
- 2 oignons verts, tranchés finement
- 2 tasses de concombre, coupé en dés
- 1/2 tasse d'oignon rouge, coupé en dés

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Cuire l'orzo selon les instructions sur l'emballage, égoutter et laisser reposer.
3. Éponger le poisson avec du papier essuie-tout. Mélanger la pâte de cari, l'huile d'olive, le miel, le sel et le poivre. Mettre le poisson sur une plaque à pâtisserie tapissée d'un papier parchemin. Badigeonner uniformément un côté du poisson du mélange au cari et cuire pendant 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à se détacher en flocons et soit cuit.
4. Fouetter le yogourt, le zeste de lime, le jus de lime, l'huile, l'ail, le gingembre, le Cumin, la coriandre, le sel et le poivre au goût. Ajouter les feuilles de coriandre et l'oignon vert. Mélanger la vinaigrette avec l'orzo. Ajouter le concombre et l'oignon rouge au mélange.
5. Répartir également la salade dans quatre assiettes. Déposer sur la salade l'aiglefin rôti.

Conseil : Cette recette peut aussi être servie avec un accompagnement de riz basmati ou enroulée dans un pain naan avec une salade asiatique pour un roulé surprenant.

OCEAN JEWEL™MC