

Barramundi à la sauce au beurre et au citron avec pommes de terre rôties et pois sucrés

Familiale

30 minutes



Barramundi



Pommes de terre
rouges



Citron



Pois sucrés



Oignon rouge



Noix de pin

BONJOUR BARRAMUNDI

Un poisson riche en oméga-3 au goût doux et savoureux qui provient de sources durables!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Pommes de terre rouges	360 g	720 g
Citron	1	1
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignon rouge	50 g	100 g
Noix de pin	28 g	56 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



2 Préparer et faire griller les noix

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **pois sucrés**. Peler, puis hacher finement ½ **tasse d'oignons** (doubler la quantité pour 4 personnes). Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **noix de pin** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de pin** soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les noix de pin pour ne pas les brûler!) Réserver dans un bol moyen.



3 Faire cuire les légumes

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés** et les morceaux d'**oignon**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants, de 4 à 5 minutes. **Salier** et **poivrer**. Réserver dans le bol moyen contenant les **noix de pin**, puis couvrir pour garder au chaud.



4 Faire cuire le poisson

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**. Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Réserver dans une assiette, côté peau vers le haut.



5 Terminer la sauce

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire tourner pendant 1 minute pour faire fondre le **beurre**. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **jus de citron**. Bien mélanger pendant 30 secondes, tout en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle.



6 Terminer et servir

Incorporer le **zeste de citron** au **mélange de pois sucrés et d'oignons**. Répartir les **potatoes**, les **légumes** et le **barramundi** dans les assiettes. Arroser le **barramundi** de **sauce au beurre et au citron**.

Le repas est prêt!