

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

Familiale

30 minutes



Barramundi



Pommes de terre
rouges



Citron



Courgette



Oignon rouge



Sel assaisonné



Farine tout usage



Concentré de
bouillon de légumes

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, tasses à mesurer, fouet, 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
Courgette	200 g	400 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

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



Faire cuire le barramundi

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. 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 que le **barramundi** soit doré et entièrement cuit**. Réserver dans une assiette, côté peau vers le haut.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en tranches de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'**oignon** entier pour 4 personnes). Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **sel assaisonné** et **poivrer**.



Préparer la sauce

Dans la même poêle, ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire tourner la poêle pour que le **beurre** fonde, pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'il mousse et qu'il devienne brun pâle. Saupoudrer de **farine**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **mélange** mousse. Ajouter **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes, en continuant de remuer constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**. Fouetter pendant 30 secondes jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Dans la poêle, ajouter **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et les morceaux de **courgette**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Transférer les **légumes** dans un bol moyen et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Répartir les **potatoes**, les **légumes** et le **barramundi** dans les assiettes. Arroser le **barramundi** de **sauce au beurre et au citron**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!