

# Barramundi à l'espagnole

avec pommes de terre rôties et sauce gastrique aux poivrons

Faible en calories 25 minutes



Barramundi



Pommes de terre à chair jaune



Mélange paprika fumé et ail



Ail



Vinaigre de vin blanc



Gelée de poivrons rouges



Poivron



Oignon jaune



Olives mélangées

BONJOUR SAUCE GASTRIQUE

Une sauce sucrée et relevée qui ajoute du mordant à tous les repas!

## 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, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gelée de poivrons rouges	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Olives mélangées	30 g	60 g
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.*

*La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 25 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



### Faire cuire les légumes

Essuyer la poêle soigneusement. Faire chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile**, puis les morceaux d'**oignon** et de **poivron**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 2 à 3 minutes. **Saler et poivrer**. Ajouter l'**ail** et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.



### Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **olives**. Dans un petit bol, mélanger la **gelée de poivrons rouges**, le **vinaigre de vin blanc** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : C'est votre sauce aux poivrons.)



### Préparer la sauce gastrique

Ajouter la **sauce aux poivrons** à la poêle. Faire bouillir pendant 1 minute, jusqu'à ce que la **sauce gastrique** épaississe légèrement. **Saler**. Ajouter les **olives** pour les réchauffer.



### Faire cuire le barramundi

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange paprika fumé et ail**, en évitant le côté peau. Lorsque la poêle sera chaude, ajouter **1/2 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, jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante. Retourner le poisson et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit\*\*.



### Terminer et servir

Répartir les **légumes** dans les assiettes, puis placer le **barramundi** sur le dessus. Servir les **potatoes** en accompagnement.

## Le repas est prêt!