

Barramundi aux épices à bifteck de Montréal avec mayo à la moutarde et au raifort

Épicée

Rapido

25 minutes



Barramundi



Épices à bifteck de
Montréal



Mélange printanier



Mayonnaise



Raifort



Vinaigre de vin blanc



Pomme de terre
Russet



Tomate Roma



Moutarde à
l'ancienne

BONJOUR BARRAMUNDI

Le barramundi possède un goût doux et crémeux, provient de sources durables et est riche en oméga-3!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'épice aux étapes 2 et 4 (doubler pour 4 pers.) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 1 ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Épices à bifteck de Montréal	2 c. à thé	4 c. à thé
Mélange printanier	56 g	113 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



4 Faire cuire le barramundi

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de ½ c. à thé d'**épices à bifteck de Montréal**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Ajouter 1 c. à soupe d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
- Retourner et réduire le feu à moyen. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **barramundi** soit opaque et entièrement cuit**.



2 Faire rôtir les pommes de terre

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de 1 c. à soupe d'**huile**. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et saupoudrer de 1 ½ c. à thé d'**épices à bifteck de Montréal**, puis remuer pour enrober. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Faire rôtir dans le **bas** bas du four de 16 à 18 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (REMARQUE : Pour 4 pers., faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



5 Faire la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, ¼ c. à thé de **sucre** et 1 ½ c. à soupe d'**huile** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.



3 Préparer la mayo à la moutarde et au raifort

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **raifort**, la **mayonnaise**, la **moutarde** et ½ c. à thé de **sucre** (doubler pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



6 Terminer et servir

- Répartir la **salade**, le **barramundi** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Servir la **mayo à la moutarde et au raifort** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!