



# 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



Mélange de graines

BONJOUR BARRAMUNDI

*Un poisson au goût doux, riche en oméga-3 et 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.

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la qté 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 ½ c. à thé	5 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
Mélange de graines	28 g	56 g
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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.*

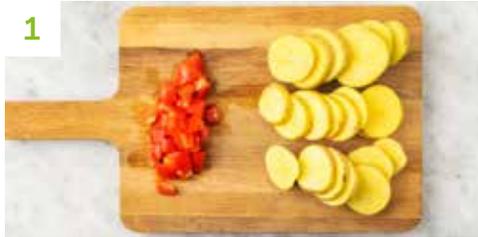
## Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱📧📞 @HelloFreshCA



## Préparer

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



## Cuire le barramundi

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Entre-temps, sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler** et saupoudrer de **1 c. à thé d'épices à bifteck de Montréal**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. (CONSEIL : Ne pas retourner le poisson trop tôt; le poisson se décollera de la poêle lorsque la peau sera croustillante.)
- Retourner et réduire à feu moyen. Poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **barramundi** soit opaque et entièrement cuit\*\*.



## Rôtir les pommes de terre

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre 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.)
- Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Assembler 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 qtés pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, au goût, et bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.



## 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 la qté pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Terminer et servir

- Répartir la **salade**, le **barramundi** et les **pommes de terre** dans les assiettes.
- Servir la **mayo à la moutarde et au raifort** comme trempette.
- Parsemer la **salade** du **mélange de graines**.

## Le souper, c'est réglé!