

Barramundi aux épices à bifteck de Montréal

avec mayo à la moutarde et au raifort

Rapido

Épicée

25 minutes



Barramundi



Épice à bifteck de Montréal



Mélange printanier



Mayonnaise



Raifort



Vinaigre de vin blanc



Pomme de terre Russet



Tomate Roma



Moutarde à l'ancienne

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 aux étapes 2 et 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F).

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.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler** et saupoudrer 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 la qté pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
- Retourner et réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson 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 : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **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.)



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 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.

Le souper, c'est réglé!