

Barramundi croustillant

avec pommes de terre, haricots verts à l'ail et trempette au citron

Rapide

30 minutes



Barramundi



Pommes de terre
Russet



Haricots verts



Persil et thym



Citron



Mayonnaise



Crème sure



Purée d'ail



Oignon rouge

BONJOUR BARRAMUNDI

Découvrez ce populaire poisson blanc d'Australie!

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, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Haricots verts	170 g	340 g
Persil et thym	14 g	21 g
Citron	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 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.

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 quartiers de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 21 à 23 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **barramundi** cuit, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**oignon** et les **haricots verts**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants. Ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **persil** et bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, peler et couper l'**oignon** en deux, puis en couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Hacher grossièrement le **persil**. Détacher **½ c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Préparer la trempette au citron

Pendant que les **haricots verts** cuisent, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **crème sure**, le **jus de citron**, le **reste** de la **purée d'ail** et **1 c. à thé de zeste de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire cuire le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis parsemer de **thym**. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire poêler de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



Terminer et servir

Répartir les **potatoes**, les **haricots verts** et le **barramundi** dans les assiettes. Servir la **trempette au citron** en accompagnement. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!