

# Barramundi croustillant

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

Rapido

25 minutes



Barramundi



Pommes de terre  
Russet



Haricots verts



Persil et thym



Citron



Mayonnaise



Purée d'ail

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, 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
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Haricots verts	170 g	340 g
Persil et thym	14 g	14 g
Citron	1	1
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe

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

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 **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. Ajouter le **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, hacher grossièrement le **persil**. Détacher **½ c. à soupe** de **feuilles de thym** de la branche (doubler la quantité pour 4 personnes). Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). 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**, 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 **1 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!