

Barramundi et rémoulade au raifort

avec salade tiède de pommes de terre et de pois sucrés

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Barramundi



Gousses d'ail



Pois sucrés



Mayonnaise



Cornichons à l'aneth,
tranchés



Raifort



Moutarde de Dijon



Pomme de terre
rouge



Citron



Paprika fumé

BONJOUR RÉMOULADE

Une sauce française classique et polyvalente que l'on peut assaisonner de cornichons, de raifort et de paprika!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler pour 4 pers.) :

- Doux : ½ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Gousses d'ail	1	2
Pois sucrés	113 g	227 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Cornichons à l'aneth, tranchés	90 ml	180 ml
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Citron	½	1
Paprika fumé	¼ c. à thé	¼ 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 Faire cuire les pommes de terre et les pois sucrés

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.
- Ajouter les **pois sucrés** à la casserole après 3 ou 4 min de cuisson. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Égoutter les **pommes de terre** et les **pois sucrés**, puis les transférer dans un grand bol.



4 Faire cuire le barramundi

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), 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 le **barramundi** et faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit**.



2 Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher finement la **moitié** des **cornichons**. Hacher grossièrement le **reste** des **cornichons**.
- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



5 Faire la salade

- Entre-temps, ajouter le **zeste de citron**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers.), le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** de la **moutarde de Dijon**, le **reste** de l'**ail** et les **cornichons hachés grossièrement** dans le bol contenant les **pommes de terre** et les **pois sucrés**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [½ c. à thé pour 4 pers.], si désiré.)



3 Faire la rémoulade au raifort

- Dans un petit bol, ajouter le **raifort**, la **moitié** de la **mayonnaise**, la **moitié** de la **moutarde de Dijon**, les **cornichons hachés finement** et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quant. d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



6 Terminer et servir

- Répartir la **salade de pommes de terre** et de **pois sucrés**, et le **barramundi** dans les assiettes.
- Saupoudrer la **salade** de **¼ c. à thé** de **paprika fumé** (doubler pour 4 pers.).
- Couronner le **barramundi** d'un **souffçon** de **réproulade au raifort**.

Le souper, c'est réglé!