

Barramundi fumé faible en glucides avec rémoulade et salade de chou aux pommes et carottes

Faible en glucides 30 minutes



Barramundi



Mayonnaise



Raifort



Haricots verts



Carottes, en
juliennes



Assaisonnement BBQ



Pomme Granny
Smith



Canneberges séchées



Citron

BONJOUR RÉMOULADE

Raifort, mayonnaise et citron s'allient pour créer un condiment qui a du piquant!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Carottes, en juliennes	113 g	226 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme Granny Smith	1	2
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Citron	1	1
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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Parer les **haricots verts**. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Éviter la **pomme**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Faire cuire le poisson

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. 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**, peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



Faire rôtir les haricots verts

Sur une plaque à cuisson, ajouter les **haricots verts** et arroser de **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.



Préparer la salade de chou

Pendant que le **poisson** cuit, fouetter dans un grand bol **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **carottes**, les morceaux de **pomme** et les **canneberges**, puis bien mélanger. Réserver.



Faire la rémoulade

Pendant que les **haricots verts** rôtissent, mélanger dans un petit bol le **raifort**, la **moitié** de la **mayonnaise**, **½ c. à thé** de **jus de citron** et **¼ c. à thé** de **zeste de citron** (doubler les quantités pour 4 personnes).



Terminer et servir

Répartir la **salade de chou**, les **haricots verts** et le **barramundi fumé** dans les assiettes. Couronner le **poisson** de **rémoulade au raifort**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!