

# Barramundi poêlé

avec sauce au raifort et salade croquante aux pommes

35 minutes



Barramundi



Pommes de terre  
Russet



Crème sure



Raifort



Mélange printanier



Pomme Gala



Citron



Mayonnaise



Mélange d'épices  
de Montréal

BONJOUR BARRAMUNDI

*Ce poisson à chair ferme fait partie de la famille des bars et se distingue par son goût onctueux unique!*

## 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, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	285 g	570 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Pomme Gala	1	2
Citron	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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, 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.*

—  
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.

À vos casseroles!

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### 1 Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices de Montréal**. Faire rôtir au **centre** du four de 21 à 23 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



### 2 Faire mariner les pommes

Pendant que les **potatoes de terre** rôtissent, couper la **potato** en deux, l'évider, puis la couper en tranches fines. Presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un grand bol, mélanger les tranches de **potato**, **1 c. à soupe d'huile**, **1 c. à soupe de jus de citron**, **¼ c. à thé de sucre** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



### 3 Préparer la sauce au raifort

Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, le **raifort** et la **mayonnaise**. **Salier** et **poivrer**. Réserver.



### 4 Faire cuire le barramundi

Sécher le **poisson** avec un essuie-tout. Parsemer le **reste** du **mélange d'épices de Montréal** sur le côté sans peau. 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 **poisson**, peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le **poisson** et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit.\*\*



### 5 Préparer la salade

Ajouter le **mélange printanier** au grand bol contenant les **potatoes**. Bien mélanger.



### 6 Terminer et servir

Répartir les **potatoes de terre**, la **salade** et le **barramundi** dans les assiettes. Napper le **poisson** de **sauce au raifort**. Servir le **reste** de la **sauce** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!