

Barramundi poêlé et sauce au raifort

avec salade croquante aux pommes

Épicée

35 minutes



Barramundi



Pommes de terre
Russet



Crème sure



Raifort



Bébés épinards



Pomme Gala



Citron



Mayonnaise



Épices à bifteck
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	282 g	564 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
Bébés épinards	56 g	113 g
Pomme Gala	1	2
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Épices à bifteck 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, 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 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 des épices à bifteck de Montréal**. Faire rôtir au **centre** du four de 21 à 23 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Faire cuire le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Parsemer le **reste des épices à bifteck 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 **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le **barramundi** et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit**.



Faire mariner les pommes

Pendant que les **potatoes de terre** rôtissent, couper la **pomme** en deux, l'évider, puis la couper en tranches de 0,5 cm (¼ po). Presser la **moitié** du **citron** (utiliser tout le citron pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, **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), puis mélanger pour bien enrober.



Préparer la salade

Ajouter les **épinards** au grand bol contenant les **potatoes**. Bien mélanger.



Préparer la sauce au raifort

Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **raifort** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Répartir les **potatoes de terre**, la **salade** et le **barramundi** dans les assiettes. Napper le **barramundi** d'un **peu** 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!