

Barramundi poêlé et sauce au raifort

avec salade croquante aux pommes

Familiale

35 minutes



Barramundi



Pomme de terre
Russet



Crème sure



Raifort



Bébés épinards



Pomme Gala



Citron



Mayonnaise



Sel assaisonné

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
Pomme 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	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et saupoudrer de la **moitié du sel assaisonné**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 21 à 23 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.



Cuire le barramundi

- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Poivrer** et saupoudrer le **reste du sel assaisonné** sur le **côté chair**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner le **barramundi** et continuer la cuisson de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit**.



Mariner les pommes

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Dans un grand bol, combiner 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 qtés pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.



Préparer la salade

- Dans le grand bol contenant les **potatoes**, ajouter les **épinards**. Bien mélanger.



Préparer la sauce au raifort

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



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes**, la **salade** et le **barramundi** dans les assiettes.
- Arroser le **barramundi** d'un **filet** de **sauce au raifort**. Servir le **reste de la sauce** comme trempette.
- Arroser d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!