

Barramundi poêlé et sauce au raifort

avec salade croquante aux pommes

Familiale

30-40 minutes



Barramundi



Pomme de terre
Russet



Crème sure



Sauce onctueuse au
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
Sauce onctueuse au 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

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



Cuire le barramundi

- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Saupoudrer le côté chair du **reste** du **sel assaisonné** et **poivrer**.
- 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, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le **barramundi** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, 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, ajouter les **pommes**, **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.



Assembler la salade

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



Préparer la sauce au raifort

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **sauce onctueuse au raifort** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!