

Soupe provençale du pêcheur faible en glucides avec aïoli à l'estragon

Faible en glucides 30 minutes



Barramundi



Mirepoix



Tomate Roma



Gousses d'ail



Concentré de
bouillon de légumes



Mélange paprika
fumé et ail



Citron



Estragon



Mayonnaise



Pommes de terre
rouges

BONJOUR AÏOLI

Cette sauce classique à base de mayo est populaire dans le sud de la France!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Mirepoix	113 g	227 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Estragon	7 g	14 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pommes de terre rouges	300 g	600 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Disposer le **barramundi** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir au **centre** du four de 17 à 19 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit**. Lorsque le **barramundi** est prêt, retirer et jeter la peau. Utiliser 2 fourchettes pour le briser en gros morceaux.



Faire cuire la soupe

Ajouter les **pommes de terre**, les **concentrés de bouillon** et **2 tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole contenant les **légumes**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire cuire à couvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres.



Commencer la préparation

Pendant que le **barramundi** rôtit, couper les **pommes de terre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Préparer l'aioli à l'estragon

Pendant que la **soupe** cuit, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Retirer les **feuilles d'estragon** des tiges, puis les hacher finement. Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** du **zeste de citron**, **1 c. à thé d'estragon**, **¼ c. à thé de jus de citron** et **½ c. à thé d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler**, au goût, puis bien mélanger.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter la **mirepoix** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** soient presque entièrement défaits. Ajouter la **moitié** de l'**ail**, puis saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Ajouter le **barramundi**, **½ c. à thé de jus de citron** et **2 c. à thé d'estragon** (doubler les quantités pour 4 personnes) à la casserole. **Saler** et **poivrer** au goût. Bien mélanger. Répartir la **soupe** dans les bols. Parsemer du **reste du zeste de citron** et du **reste d'estragon**, au goût. Garnir d'**un soupçon d'aioli à l'estragon**. (**CONSEIL** : Prenez un peu d'aioli à chaque bouchée au lieu de le mélanger à la soupe!)

Le repas est prêt!