

# Pâtes crémeuses au poisson et à l'ail

avec pois et épinards

Rapido

Épicée (au goût)

25 minutes



Barramundi



Pennes



Bébés épinards



Gousses d'ail



Échalote



Petits pois



Parmesan, râpé



Crème



Sel d'ail



Farine tout usage



Flocons de piment

BONJOUR BARRAMUNDI

Un poisson riche en oméga-3 au goût doux et savoureux qui provient de sources durables!

## D'abord

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

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

|                      | 2 personnes  | 4 personnes  |
|----------------------|--------------|--------------|
| Barramundi           | 282 g        | 564 g        |
| Pennes               | 170 g        | 340 g        |
| Bébés épinards       | 113 g        | 227 g        |
| Gousses d'ail        | 3            | 6            |
| Échalote             | 50 g         | 100 g        |
| Petits pois          | 56 g         | 113 g        |
| Parmesan, râpé       | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Crème                | 56 ml        | 113 ml       |
| Sel d'ail            | 1 c. à thé   | 2 c. à thé   |
| Farine tout usage    | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Flocons de piment 🌶️ | ½ c. à thé   | 1 c. à thé   |
| Beurre non salé*     | 2 c. à soupe | 4 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

1



## Faire cuire le barramundi

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, 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 cuire au **centre** du four de 17 à 19 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit\*\*.

4



## Commencer la sauce

Pendant que les **pennes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**, les **échalotes** et les **pois**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**. Saupoudrer les **légumes** de **farine**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés et aient ramolli.

2



## Préparer

Pendant que le **barramundi** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail** (6 gousses pour 4 personnes). Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement les **épinards**.

5



## Terminer la sauce

Incorporer **½ tasse d'eau de cuisson réservée**, la **crème** et **½ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Baisser à feu moyen et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



## Faire cuire les pennes

Ajouter les **pennes** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Réserver **¾ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

6



## Terminer et servir

Retirer et jeter la peau du **barramundi**, puis l'émietter délicatement à l'aide d'une fourchette. Ajouter la **sauce**, les **épinards** et le **barramundi** à la grande casserole contenant les **pennes**. **Poivrer** et bien mélanger. (CONSEIL : Si la sauce est trop épaisse, ajouter 1 c. à soupe d'eau de cuisson réservée à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.) Répartir les **pâtes** dans les bols. Saupoudrer de **parmesan**.

## Le repas est prêt!