

Barramundi croustillant

avec pommes de terre, haricots verts à l'ail et trempette au citron

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Barramundi



Filets de saumon,
sans la peau



Pomme de terre
Russet



Haricots verts



Persil et thym



Citron



Mayonnaise



Crème sure



Purée d'ail



Oignon rouge

BONJOUR BARRAMUNDI

Découvrez ce populaire poisson blanc d'Australie!

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, zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------------|--------------|---------------|
| Barramundi | 282 g | 564 g |
| Filets de saumon, sans la peau | 250 g | 500 g |
| Pomme de terre Russet | 460 g | 920 g |
| Haricots verts | 170 g | 340 g |
| Persil et thym | 14 g | 14 g |
| Citron | 1 | 2 |
| Mayonnaise | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Crème sure | 6 c. à soupe | 12 c. à soupe |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Oignon rouge | 56 g | 113 g |
| 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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** en quartiers de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 21 à 23 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **barramundi** cuit, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et les **haricots verts**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants. Ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Retirer la casserole du feu. Ajouter le **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Hacher grossièrement le **persil**. Détacher **½ c. à soupe** de **feuilles de thym** de la branche (doubler la quantité pour 4 personnes). Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Préparer la trempette au citron

Pendant que les **haricots verts** cuisent, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, la **crème sure**, le **jus de citron**, le **reste** de la **purée d'ail** et **1 c. à thé** de **zeste de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire cuire le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis parsemer de **thym**. **Saler** et **poivrer**. 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 poêler de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi le **saumon**, l'assaisonner et le préparer de la même façon que la recette demande d'assaisonner et de préparer le **barramundi**. Pour le faire cuire, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **saumon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



Terminer et servir

Répartir les **potatoes**, les **haricots verts** et le **barramundi** dans les assiettes. Servir la **trempette au citron** en accompagnement. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!