

Bar à la piccata

avec farro aux poivrons rouges rôtis et broccolini

Spécial découverte 35 minutes



Bar



Farro



Broccolini



Poivrons rouges rôtis



Citron



Câpres



Persil



Parmesan, râpé grossièrement



Vin blanc de cuisine



Concentré de bouillon de légumes



Sel d'ail

BONJOUR BAR

Doux de goût, ce poisson de mer dégage des arômes audacieux en cuisine!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bar	280 g	560 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Broccolini	170 g	340 g
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Citron	½	1
Câpres	30 g	60 g
Persil	7 g	14 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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



Cuire le farro

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen.
- Cuire à découvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.
- Lorsque le **farro** sera cuit, égoutter, puis remettre dans la même casserole, hors du feu. Couvrir et réserver pour garder chaud.



Cuire le bar

- Sécher le **bar** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **bar**, côté peau vers le bas. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire le bar en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner et cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **bar** soit opaque et entièrement cuit**.
- Retirer du feu, puis transférer le **bar** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le haut. Placer la plaque au **centre** du four éteint pour garder le **bar** chaud jusqu'au moment de le servir.



Préparer

- Entre-temps, couper les extrémités du **broccolini**, puis couper les tiges plus épaisses en deux sur la longueur, en laissant les tiges plus minces entières.
- Dans un petit bol, égoutter les **poivrons rouges rôtis**, en réservant le **liquide**. Sécher les **poivrons** avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **câpres** à l'eau tiède. Sécher avec un essuie-tout.
- Hacher finement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).



Cuire la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter le **vin de cuisine**, les **câpres**, la **moitié** du **sel d'ail**, **½ c. à thé** de **zeste de citron**, **1 c. à thé** de **jus de citron** et **2 c. à soupe** du **liquide des poivrons réservé** (doubler les qtés pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement. Retirer du feu.



Rôtir le broccolini

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **broccolini** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 13 à 15 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **broccolini** soit doré et tendre. (**CONSEIL** : Le broccolini peut rapidement brûler. Surveillez-le!)
- Retirer le **broccolini** du four, puis éteindre le four. (**REMARQUE** : Le four chaud mais éteint gardera le bar chaud à l'étape 4!)



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **farro**, ajouter les **poivrons rouges rôtis**, le **parmesan**, le **reste** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **farro**, le **broccolini** et le **bar** dans les assiettes.
- Napper le **bar** de **sauce**, puis parsemer de **persil**.

Le souper, c'est réglé!