

Salade de barramundi façon bistro avec pommes de terre à l'ail et au beurre

Faible en calories

30 minutes



Barramundi



Tomate Roma



Pommes de terre
grelots



Persil



Moutarde à
l'ancienne



Vinaigre de vin rouge



Bébés épinards



Échalote



Olives mélangées



Gousses d'ail

BONJOUR BARRAMUNDI

Doux, onctueux, durable et riche en oméga-3!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Pommes de terre grelots	360 g	720 g
Persil	7 g	7 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Olives mélangées	60 g	120 g
Gousses d'ail	1	2
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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Faire bouillir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quatre.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) et ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.).
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu.



4 Enrober les pommes de terre

- Dans un bol moyen, ajouter les **potatoes**, **1 c. à soupe** de **beurre**, **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler les quant. pour 4 pers.) et la **moitié** du **persil**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer délicatement pour enrober.



2 Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranche de 0,33 cm (⅛ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Égoutter, puis déchirer les **olives** en deux.



5 Faire cuire le barramundi

- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
- Retourner le **barramundi** et faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Essayer de ne pas bouger le barramundi. Ceci l'empêchera de se briser et de coller à la poêle.)



3 Faire la vinaigrette et faire mariner les échalotes

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moutarde** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **échalotes**. Remuer pour enrober. Réserver.



6 Terminer et servir

- Ajouter les **épinards**, les **tomates** et les **olives** dans le bol contenant la **vinaigrette** et les **échalotes**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade**, les **potatoes** et le **barramundi** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!