

Sandwichs au barramundi

avec aïoli au raifort et concombres marinés

Rapido

25 Minutes



Barramundi



Petits pains artisans



Épices à bifteck de Montréal



Mélange printanier



Mayonnaise



Raifort



vinaigre de vin blanc



Mini concombre



Farine tout usage

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 la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, tamis, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Barramundi	282 g	564 g
Petits pains artisans	2	4
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mini concombre	132 g	264 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à soupe	1 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, 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire mariner le concombre

Trancher finement le **concombre**. Dans un bol moyen allant au micro-ondes, mélanger le **vinaigre**, **½ c. à soupe de sucre** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire au micro-ondes, 15 secondes à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Ajouter les **concombres** au bol et bien mélanger. Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé de liquide à marinade** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis réserver le bol contenant les **concombres** au réfrigérateur.



Faire griller les pains

Pendant que le **barramundi** cuit, couper les **pains** en deux. Disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer l'aïoli et la vinaigrette

Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et le **raifort**. (**REMARQUE** : C'est votre aïoli au raifort.) Ajouter **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) au bol contenant le **liquide à marinade**, puis fouetter. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)



Préparer la salade

Pendant que les **pains** grillent, égoutter les **concombres** et jeter le **liquide à marinade**. Ajouter la **moitié** des **concombres marinés** et le **mélange printanier** au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Faire cuire le barramundi

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes) sur le dessus seulement, en évitant le côté peau. Saupoudrer les **filets de farine**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** à la poêle (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le **barramundi** et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit.**



Terminer et servir

Badigeonner les **pains supérieurs** et **inférieurs** de l'**aïoli au raifort**. Placer le **barramundi** sur les **pains inférieurs**, puis garnir du **restant** des **concombres marinés**, un peu de **salade** et couronner des **pains supérieurs**. Servir les **sandwichs** avec la **salade restante** en accompagnement.

Le repas est prêt!