

Sandwichs au barramundi

avec aïoli au raifort et quartiers de pommes de terre

30 minutes



Barramundi



Pains à hamburger
briochés



Épices à bifteck
de Montréal



Mélange printanier



Mayonnaise



Raifort



Vinaigre de vin blanc



Mini concombre



Farine tout usage



Pommes de terre
Russet

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.
- Retirer 1 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) du réfrigérateur et le laisser atteindre une température ambiante.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Pains à hamburger briochés	2	4
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 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	66 g	132 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Beurre non salé*	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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Faire rôtir les quartiers de pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. **Saler** et saupoudrer de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 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 le **reste** des **épices à bifteck de Montréal** sur le dessus des **filets de barramundi** seulement, en évitant le côté peau. Saupoudrer de la **farine** sur tous les **filets de barramundi**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (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**. Retirer doucement la peau du **barramundi**, au choix.



2 Faire mariner le concombre

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper le **concombre** en tranches fines. Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à soupe de sucre** et une **pincée de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire au micro-ondes 15 secondes à la fois, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le sucre se dissolve. (**REMARQUE** : C'est votre marinade.) Ajouter les tranches de **concombre** dans le bol et bien mélanger.



5 Faire griller les pains

Pendant que le **barramundi** cuit, couper les **pains** en deux. Disposer les **moitiés de pain** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



3 Préparer l'aïoli au raifort et la vinaigrette

Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et le **raifort**. **Saler**. (**REMARQUE** : C'est votre aïoli au raifort.) Dans un grand bol, fouetter **½ c. à soupe de marinade** (celle de l'étape 2) et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)



6 Terminer et servir

Ajouter le **mélange printanier** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Égoutter les **concombres** et jeter le **reste** de la **marinade**. Étendre un peu d'**aïoli au raifort** sur les **tranches de pain inférieures**. Étendre **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur les **tranches de pain supérieures**. Déposer un **filet de barramundi** sur **chaque tranche de pain inférieure**, garnir de **concombres marinés** et du **mélange printanier**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Servir les **quartiers de pommes de terre** en accompagnement.

Le repas est prêt!