

# Sandwichs au filet de barramundi

avec sauce tartare maison et pommes de terre rôties

Rapido

25 minutes



Barramundi



Pomme de terre à chair jaune



Pain brioché



Cornichon à l'aneth, en tranches



Mayonnaise



Chapelure italienne



Sel assaisonné



Mélange d'épices aneth et ail



Mélange printanier

BONJOUR BARRAMUNDI

*Un poisson au goût doux, riche en oméga-3 et 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.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Pain brioché	2	4
Cornichon à l'aneth, en tranches	90 ml	180 ml
Mayonnaise	½ tasse	1 tasse
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange printanier	28 g	56 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en deux sur la longueur.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Saupoudrer de **1 c. à thé** de **sel assaisonné** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer les **potatoes**, côté coupé vers le bas.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 22 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.



## 4 Préparer la sauce tartare maison

- Entre-temps, égoutter les **cornichons**.
- Hacher très finement **2 c. à soupe** de **cornichons** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Dans un bol moyen, ajouter les **cornichons hachés**, le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** du **mélange d'épices aneth et ail** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.



## 2 Enrober le barramundi

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **moitié** du **mélange d'épices aneth et ail** et **2 c. à soupe** de **mayo** (doubler la qté pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Réserver le reste de la mayo et le reste du mélange d'épices aneth et ail pour la sauce tartare maison à l'étape 4.)
- Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure** et **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis le déposer, côté peau vers le bas, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Saupoudrer le **barramundi** du **reste** du **sel assaisonné** et **poivrer**, puis étendre le **mélange de mayo** sur le dessus. Garnir du **mélange de chapelure** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.



## 5 Griller les pains

- Couper les **pains** en deux.
- Disposer les **pains** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



## 3 Rôtir le barramundi

- Rôtir au **centre** du four de 14 à 17 min, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et que le **barramundi** soit entièrement cuit\*\*.



## 6 Terminer et servir

- Étendre **un peu** de **sauce tartare maison** sur les **pains**. Garnir les **tranches inférieures** de **mélange printanier**, du **barramundi** et d'**un peu** de **cornichons**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs au filet de barramundi**, les **potatoes** et le **reste** des **cornichons** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce tartare maison** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!