

Barramundi poêlé et sauce au raifort

avec salade croquante aux pommes

Familiale

Épicée

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Barramundi



Filets de saumon,
avec la peau



Pomme de terre
Russet



Crème sure



Raifort



Bébés épinards



Pomme Gala



Citron



Mayonnaise



Épices à bifteck de
Montréal

BONJOUR BARRAMUNDI

Ce poisson à chair ferme fait partie de la famille des bars et se distingue par son goût onctueux unique!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Pomme Gala	1	2
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**. Faire rôtir au **centre** du four de 21 à 23 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



4 Faire cuire le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Parsemer le **reste** des **épices à bifteck de Montréal** sur le **côté sans peau**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. 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**.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi le **saumon**, le préparer et le faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire le **barramundi**.



2 Faire mariner les pommes

Pendant que les **potatoes de terre** rôtissent, évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Presser la **moitié** du **citron** (utiliser tout le citron pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, **1 c. à soupe d'huile**, **1 c. à soupe de jus de citron**, **¼ c. à thé de sucre** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis remuer pour bien enrober.



5 Préparer la salade

Ajouter les **épinards** au grand bol contenant les **potatoes**. Bien mélanger.



3 Préparer la sauce au raifort

Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **raifort** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



6 Terminer et servir

Répartir les **potatoes de terre**, la **salade** et le **barramundi** dans les assiettes. Napper le **barramundi** d'**un peu** de **sauce au raifort**. Servir le **reste** de la **sauce** comme trempette. Arroser du jus d'**un quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!