

# Soupe provençale du pêcheur

avec aïoli à l'estragon

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Barramundi



Mirepoix



Tomate Roma



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de légumes



Mélange paprika fumé et ail



Citron



Estragon



Mayonnaise



Pomme de terre rouge

## BONJOUR ESTRAGON

*Cette herbe utilisée dans la cuisine française a un goût subtil de réglisse!*

## D'abord

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

### Guide pour la quant. d'ail à l'étape 5 (doubler pour 4 pers.) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, râpe, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, 2 petits bols, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Mirepoix	113 g	227 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	½	1
Estragon	7 g	14 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
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).

## 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Faire rôtir le barramundi

- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **barramundi** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le bas, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.).
- Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit\*\*.
- Lorsque le **barramundi** est prêt, retirer et jeter la peau.
- Utiliser 2 fourchettes pour le diviser en gros morceaux.



## Faire cuire la soupe

- Ajouter les **pommes de terre**, les **concentrés de bouillon** et **2 tasses d'eau** (doubler pour 4 pers.) à la casserole contenant les **légumes**. **Saler** et **poivrer**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres, en remuant à l'occasion.



## Commencer la préparation

- Entre-temps, couper les **pommes de terre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis râper finement l'**ail**.



## Faire l'aioli à l'estragon

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Retirer les **feuilles d'estragon** des tiges, puis les hacher finement.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **½ c. à soupe d'estragon**, **¼ c. à thé de jus de citron** (doubler les quant. pour 4 pers.) et **½ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quant. d'ail.) (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [½ c. à thé pour 4 pers.], si désiré.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Transférer **1 c. à soupe d'aioli à l'estragon** (doubler pour 4 pers.) dans un autre petit bol. Ajouter **¼ tasse de liquide** contenu dans la **casserole** (doubler pour 4 pers.), puis fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.



## Faire cuire les légumes

- Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournoyant.
- Ajouter la **mirepoix** et les **tomates**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **tomates** soient presque entièrement défaites, en remuant à l'occasion. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**, puis saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant sans arrêt.



## Terminer et servir

- Ajouter le **mélange à l'aioli** contenu dans le petit bol dans la **soupe**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **barramundi**, **½ c. à thé de jus de citron** et **2 c. à thé d'estragon** (doubler les quant. pour 4 pers.) à la **soupe**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer délicatement.
- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer du **reste d'estragon**, si désiré.
- Garnir d'**un soupçon d'aioli à l'estragon**. (**CONSEIL** : Prenez un peu d'aioli à chaque bouchée au lieu de le mélanger à la soupe!)

Le souper, c'est réglé!