

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 en cuisine française possède 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 quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la qté 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

** 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir le barramundi

- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Disposer le **barramundi**, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit**.
- Enlever et jeter la peau.
- À l'aide de deux fourchettes, défaire le **barramundi** en gros flocons.



Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter les **pommes de terre**, les **concentrés de bouillon** et **2 tasses d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 12 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.



Préparer les légumes

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



Préparer l'aïoli à l'estragon

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Détacher les **feuilles d'estragon** des branches, puis hacher finement.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, la **mayonnaise**, **¼ c. à thé de jus de citron**, **½ c. à soupe d'estragon** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **½ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité 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'aïoli à l'estragon** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un autre petit bol. Ajouter **¼ tasse** du **liquide** du **ragoût** (doubler la qté pour 4 pers.), puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et les **tomates**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant, à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** soient presque toutes défaits. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**, puis saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Terminer et servir

- Ajouter au **ragoût** le **mélange d'aïoli** contenu dans le petit bol, puis bien mélanger.
- Ajouter le **barramundi**, **½ c. à thé de jus de citron** et **2 c. à thé d'estragon** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis mélanger doucement.
- Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer du **reste** de l'**estragon**, si désiré.
- Couronner d'**un soupçon d'aïoli à l'estragon**. (**CONSEIL** : Savourez un peu d'aïoli au fur et à mesure au lieu de l'incorporer dans le ragoût!)

Le souper, c'est réglé!