

Soupe provençale du pêcheur

avec aioli à l'estragon

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Barramundi



Mélange aromatique



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
Mélange aromatique	227 g	454 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	250 g	500 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
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 la soupe

- 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 **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**.



Préparer l'aioli à l'estragon

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Détacher des branches les **feuilles d'estragon**, puis les 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'aioli à l'estragon** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un autre petit bol. Ajouter ¼ tasse du **liquide de la soupe** (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 le **mélange aromatique** 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 assaisonner du **mélange paprika fumé et ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Terminer et servir

- Ajouter à la **soupe** le **mélange d'aioli** réservé 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 la **soupe** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de l'**estragon**, si désiré.
- Couronner du **reste** de l'**aioli à l'estragon**. (**CONSEIL**: Savourer un peu d'aioli dans chaque bouchée au lieu de l'incorporer à la soupe!)

Le souper, c'est réglé!