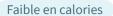


# Soupe provençale du pêcheur

avec aïoli à l'estragon



Faible en glucides

30 minutes









Mélange aromatique





Tomate Roma



Concentré de



Mélange paprika

fumé et ail

Gousses d'ail

bouillon de légumes



Citron



Mayonnaise



Pomme de terre rouge

## 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 • Moven: 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

| ingi calcino                     |              |              |
|----------------------------------|--------------|--------------|
|                                  | 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<br>et ail   | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Citron                           | 1/2          | 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 joindre

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







#### 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 gté 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.



# Préparer les légumes

- Entre-temps, couper les pommes de terre en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper les tomates en morceaux de 1,25 cm  $(\frac{1}{2} po)$ .
- Peler, puis râper finement l'ail.



# Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moven-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe de beurre (doubler la gté pour 4 pers.), puis tournoyer 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 défaites. 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.



# 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 gté 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 l'aïoli 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, 1/2 c. à soupe d'estragon (doubler les gtés pour 4 pers.) et ½ c. à thé d'ail. (REMARQUE: Consulter le guide pour la quantité d'ail.) (CONSEIL: Ajouter 1/4 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 1/4 tasse du liquide de la soupe (doubler la gté pour 4 pers.), puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



## Terminer et servir

- Ajouter à la soupe le mélange d'aïoli 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 gtés 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'aïoli à l'estragon. (CONSEIL: Savourer un peu d'aïoli dans chaque bouchée au lieu de l'incorporer à la (!equoe

Le souper, c'est réglé!