



# Sandwich de poisson poêlé

## avec patates douces rôties et sauce tartare maison

Rapide et frais

30 minutes



Bar  
280 g | 560 g



Mélange d'épices  
pour sauce  
crémeuse  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Citron  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Crème sure  
1 | 2



Tartinade à l'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Mélange  
printanier  
28 g | 56 g



Patate douce  
2 | 4



Cornichon  
à l'aneth, en  
tranches  
90 ml | 180 ml



Aneth  
7 g | 14 g



Mayonnaise  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Poudre d'ail  
½ c. à thé |  
1 c. à thé



Pain artisan  
2 | 4

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux, puis étendre le **reste** de la **tartinade à l'ail** sur les côtés coupés.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains** soient grillés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



### Préparer

- Entre-temps, égoutter les **cornichons** et les sécher avec un essuie-tout. Hacher finement.
- Zester le **citron**. Presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher finement l'**aneth**.
- Trancher finement la **tomate**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**aneth**, les **cornichons**, le **zeste de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **poudre d'ail** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre sauce tartare.) Réserver.

5



### Assembler les sandwichs

- Si désiré, enlever avec précaution la peau du poisson et la jeter.
- À l'aide d'une spatule, couper **chaque morceau** de **poisson** en deux sur la largeur.
- Couronner les **pains** de la **moitié** de la **sauce tartare**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** des **tomates**, du **poisson** et du **mélange printanier**. Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré. Refermer les **sandwichs**.

3



### Cuire le poisson

- Sécher le **bar** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**, puis le **bar**, côté peau vers le bas. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire le bar en 2 étapes, avec la moitié de la tartinade à l'ail chaque fois.) Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante. Retourner et continuer de poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **bar** soit opaque et entièrement cuit\*\*.
- Transférer dans une assiette, côté peau vers le haut.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **sandwichs de poisson** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Parsemer les **patates douces** du **reste** de l'**aneth**, si désiré.
- Servir le **reste** de la **sauce tartare** comme trempette.

\*\*Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.