



# Bar en croûte de panko

avec légumes rôtis et sauce au pesto citronnée

Spécial découverte 30 minutes



Bar  
280 g | 560 g



Oignon rouge  
113 g | 227 g



Courge musquée,  
en cubes  
170 g | 340 g



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Pesto au basilic  
¼ tasse | ½ tasse



Sel d'ail  
¾ c. à thé |  
1 ½ c. à thé



Citron  
1 | 2



Broccolini  
340 g | 680 g



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe

**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



### Préparer

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

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Parer le **brocolini**, puis couper les **tiges plus épaisses** en deux sur la longueur, en laissant les **tiges plus minces** entières.
- Dans un bol moyen, ajouter le **brocolini** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter le **pesto**, la **mayonnaise** et le **zeste de citron**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre mayo au **pesto**.)
- Transférer la **moitié** de la **mayo au pesto** dans un autre petit bol. Réserver.

2



### Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **oignons** et la **course** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 11 min.
- Retourner les **légumes** et les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson, puis ajouter le **brocolini** sur l'autre moitié.
- Remettre la plaque au **centre** du four et poursuivre la cuisson de 10 à 11 min, jusqu'à ce que **tous** les **légumes** soient tendres.

3



### Préparer la chapelure

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, puis la **chapelure**. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée.
- Transférer la **chapelure grillée** dans une assiette creuse.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

4



### Préparer et cuire le bar

- Sécher le **bar** avec un essuie-tout. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Disposer le **bar** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Étendre sur le **poisson** la **mayo au pesto réservée** dans un des petits bols.
- Parsemer de **chapelure grillée** et presser délicatement pour qu'elle adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 11 min, jusqu'à ce que le **bar** soit entièrement cuit\*\*.

5



### Préparer la sauce au pesto citronnée

- Dans le petit bol contenant le **reste** de la **mayo au pesto**, ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **légumes** et le **bar** dans les assiettes.
- Arroser les **légumes** d'un **filet** de **sauce au pesto citronnée**.
- Arroser le **bar** du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.