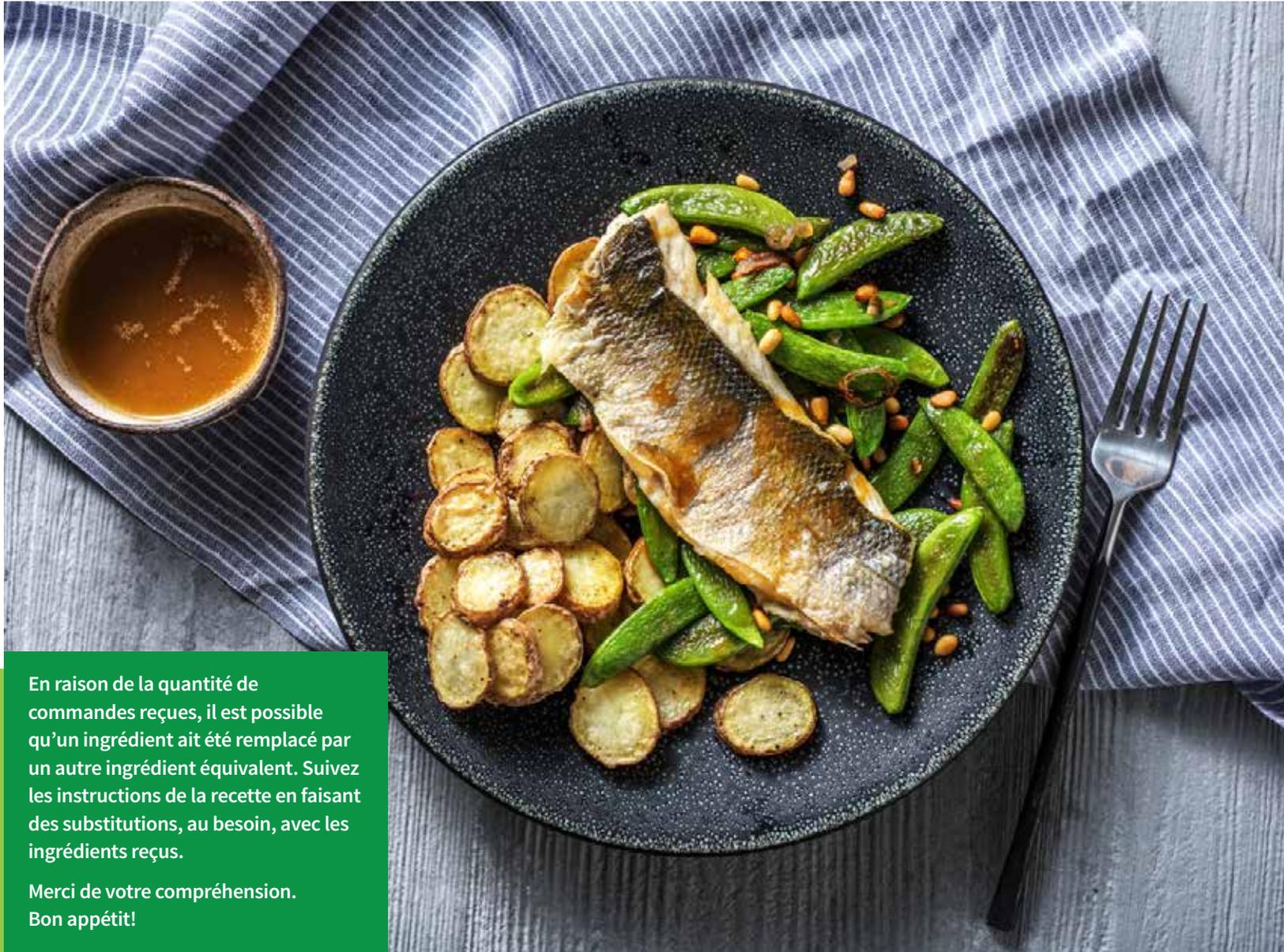


Barramundi et beurre noisette au citron

avec pommes de terre rôties et pois sugar snap

30 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Barramundi



Pomme de terre rouge



Citron



Pois sugar snap



Échalote



Noix de pin

BONJOUR BARRAMUNDI!

Un poisson à chair blanche au goût doux, riche en oméga-3 et provenant de source durable!

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, essuie-tout, zesteur, bol moyen

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Barramundi	282 g	564 g
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Citron	1	1
Pois sugar snap	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Noix de pin	28 g	56 g
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		

Sel et poivre*

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et tendres, de 20 à 22 min.



Préparation

Pendant que les **potatoes** rôtissent, parer les **pois**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Zester et presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers). Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter les **noix de pin**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 2 à 4 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Réserver dans un bol moyen.



Cuire les pois et les échalotes

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **pois** et l'**échalote**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **pois** soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans le bol de **noix de pin** et couvrir pour garder chaud.



Cuire le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **barramundi**, peau vers le bas. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min par côté. ****** Réserver sur une assiette, peau vers le haut.



Finir la sauce

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) et faire fondre en tournoyant, 1 min. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **jus de citron**. Cuire en dégageant les morceaux collés au fond de la poêle jusqu'à ce que la **sauce** s'amalgame, 30 secondes.



Finir et servir

Incorporer le **zeste de citron** au bol de **pois et d'échalote**. Répartir les **potatoes**, les **légumes** et le **barramundi** dans les assiettes. Napper le **barramundi** de **sauce au citron**.

Le souper, c'est réglé!