

Barramundi en croûte de panko façon *fish and chips*

avec sauce tartare et salade de chou

Familiale

30 minutes



Barramundi



Pomme de terre
Russet



Mayonnaise



Chapelure panko



Poivre au citron



Sel d'ail



Cornichon à l'aneth,
en tranches



Salade de chou



Moutarde de Dijon

BONJOUR BARRAMUNDI

Ce poisson à chair ferme fait partie de la famille des bars et se distingue par son goût de beurre unique!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette peu profonde, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Cornichon à l'aneth, en tranches	90 ml	90 ml
Salade de chou	170 g	340 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire les frites

- Couper les **pommes de terre** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**. Remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire rôtir sur les grilles du centre et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer la salade de chou

- Égoutter les **cornichons**, en conservant le **liquide** dans un grand bol.
- Dans le grand bol contenant le **liquide des cornichons**, ajouter la **salade de chou**, **1 c. à soupe de mayonnaise**, **½ c. à soupe d'huile**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.) et la **moitié** de la **Dijon**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer le barramundi

- Entre-temps, mélanger dans une assiette creuse le **poivre au citron**, la **chapelure**, et le **reste** du **sel d'ail**.
- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Badigeonner **½ c. à soupe de mayonnaise** sur le **côté chair** de **chaque** morceau de **barramundi**.
- Presser **un morceau** de **barramundi** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir complètement le **côté chair**.



Préparer la sauce tartare

- Sécher les **cornichons** avec un essuie-tout. Hacher finement **2 cornichons** (doubler pour 4 pers.).
- Dans un petit bol, mélanger les **cornichons hachés**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers.), le **reste** de la **Dijon** et le **reste** de la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le barramundi

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **barramundi**, le côté enrobé de chapelure vers le bas. Faire poêler pendant 4 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner soigneusement et faire poêler de 4 à 6 min ou jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Répartir le **barramundi**, les **frites**, la **salade de chou** et le **reste** des **cornichons** dans les assiettes.
- Servir avec la **sauce tartare** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!