

# Barramundi en croûte de parmesan

avec pâtes végétariennes à la marinara

Familiale

30 minutes



Barramundi



Fusillis



Courgette



Bébés épinards



Parmesan, râpé



Tomates broyées



Chapelure italienne



Mayonnaise



Purée d'ail



Sel d'ail

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, assiette creuse, râpe à 4 côtés, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Fusillis	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé	½ tasse	1 tasse
Tomates broyées	1	2
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	¼ c. à thé
Beurre*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



### Cuire les pâtes

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **fusillis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 9 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.
- Réserver **¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson**, puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



### Préparer et faire la sauce tomate

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Râper la **courgette**.
- Ajouter à la casserole chaude **2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **courgette** râpée. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
- Ajouter les **tomates broyées** et **¼ c. à thé (½ c. à thé) de sucre**. Réduire à feu moyen et porter la **sauce** à légère ébullition. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.



### Préparer le poisson

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Disposer sur la plaque à cuisson préparée, côté peau vers le bas. **Saler et poivrer**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **purée d'ail**.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure**, la **moitié du parmesan** et **1 c. à thé (2 c. à thé) d'huile**.



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **fusillis**, ajouter les **épinards**, la **sauce**, le **reste du parmesan** et **¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson réservée**. **Saler et poivrer**, au goût. Remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **fusillis** et le **barramundi** dans les bols.

Le souper, c'est réglé!



### Rôtir le poisson

- Étendre la **mayo à l'ail** sur le **barramundi** en recouvrant toute la chair.
- Garnir du **mélange de chapelure** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 17 min, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et que le **barramundi** soit entièrement cuit\*\*.