

# Barramundi fumé

avec rémoulade et salade aux pommes et carottes

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Barramundi



Mayonnaise



Raifort



Haricots verts



Carottes, en juliennes



Assaisonnement BBQ



Pomme Granny Smith



Canneberges séchées



Citron

## BONJOUR RÉMOULADE

*Raifort, mayonnaise et citron s'allient pour créer un condiment qui a du piquant!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Carottes, en juliennes	113 g	226 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme Granny Smith	1	2
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Citron	1	1
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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

Parer les **haricots verts**. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Évider la **pomme**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



## Faire cuire le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. Saupoudrer le côté chair de l'**assaisonnement BBQ**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **barramundi**, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*.



## Faire rôtir les haricots verts

Sur une plaque à cuisson, arroser les **haricots verts** de **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.



## Préparer la salade de chou

Pendant que le **barramundi** cuit, fouetter dans un grand bol **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **carottes**, les **pommes** et les **canneberges**, puis bien mélanger.



## Faire la rémoulade

Dans un petit bol, mélanger le **raifort**, la **moitié** de la **mayonnaise**, **½ c. à thé** de **jus de citron** et **¼ c. à thé** de **zeste de citron** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



## Terminer et servir

Répartir la **salade aux pommes et carottes**, les **haricots verts** et le **barramundi fumé** dans les assiettes. Couronner le **barramundi** de **rémoulade**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!