

Barramundi et rémoulade au raifort

avec salade tiède de pommes de terre et de haricots verts

Faible en calories

30 minutes



Barramundi



Gousses d'ail



Haricots verts



Mayonnaise



Cornichons à l'aneth, en tranches



Raifort



Moutarde de Dijon



Pommes de terre rouges



Citron



Paprika fumé

BONJOUR RÉMOULADE

Une sauce française classique et polyvalente à base de mayonnaise!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Très épicé : ½ c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Gousses d'ail	1	2
Haricots verts	170 g	340 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Cornichons à l'aneth, en tranches	90 ml	180 ml
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre rouges	360 g	720 g
Citron	1	1
Paprika fumé	½ c. à thé	¼ 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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Faire cuire les pommes de terre et les haricots verts

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Après 6 minutes, ajouter les **haricots verts**. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les **potatoes** soient cuites. Égoutter les **légumes**, puis les transférer dans un grand bol.



4 Faire cuire le barramundi

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, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le **barramundi** et continuer la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit**.



2 Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement la **moitié** des **cornichons**. Hacher grossièrement le **reste** des **cornichons**. Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



5 Préparer la salade

Dans le bol contenant les **potatoes** et les **haricots verts**, ajouter le **zeste de citron**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** de la **moutarde de Dijon**, le **reste** de l'**ail** et les **cornichons hachés grossièrement**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé pour 4 personnes] de sucre, si désiré.)



3 Préparer la rémoulade au raifort

Ajouter dans un petit bol le **raifort**, la **moitié** de la **mayonnaise**, la **moitié** de la **moutarde de Dijon**, les **cornichons hachés finement** et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



6 Terminer et servir

Répartir la **salade de pommes de terre et de haricots verts** et le **barramundi** dans les assiettes. Saupoudrer la salade de **½ c. à thé** de **paprika fumé** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couronner le **barramundi** d'un soupçon de **rémoulade au raifort**.

Le repas est prêt!