

# Barramundi floconneux et sauce aux raisins avec pommes de terre au romarin

Faible en calories

35 minutes



Barramundi



Raisins rouges



Pommes de terre  
Russet



Romarin



Mélange printanier



Vinaigre de vin rouge



Mini concombre



Purée d'ail

BONJOUR BARRAMUNDI

*Un poisson riche en oméga-3 au goût doux et savoureux qui provient de sources durables!*

## 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, petite poêle antiadhésive, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Raisins rouges	170 g	340 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Romarin	1 branche	2 branches
Mélange printanier	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire rôtir les pommes de terre

Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de romarin**, puis les hacher finement. Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter les **potatoes**, le **romarin** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



## Faire cuire la sauce aux raisins

Pendant que le **barramundi** cuit, faire chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **raisins**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **raisins** ramollissent. Ajouter le **reste** du **vinaigre**, la **purée d'ail** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Continuer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 1 à 2 minutes.



## Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, trancher le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **raisins** en quatre. Dans un grand bol, fouetter la **moitié** du **vinaigre**, **½ c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **concombres**. **Saler** et **poivrer** et remuer pour enrober. Réserver.



## Assembler la salade

Ajouter le **mélange printanier** dans le bol contenant les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire le barramundi

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** les deux côtés. 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, jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit, de 2 à 3 minutes\*\*.



## Terminer et servir

Répartir la **salade**, les **potatoes** au **romarin** et le **barramundi** dans les assiettes. Napper le **barramundi** de **sauce aux raisins**.

## Le repas est prêt!