

Barramundi rôti faible en calories

avec medley de légumes et sauce sauge-onion

Faible en calories 35 minutes



Barramundi



Pomme Gala



Carotte



Courge musquée, en cubes



Concentré de bouillon de légumes



Oignon jaune



Sauge



Gousses 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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Pomme Gala	1	2
Carotte	170 g	340 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Oignon jaune	113 g	226 g
Sauge	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer et faire rôtir les légumes

Évider la **pomme**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes**, la **courge** et les **pommes de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 21 à 23 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



4 Commencer la sauce

Pendant que le **barramundi** cuit, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et la **sauge**. **Salier et poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés.



2 Terminer la préparation

Pendant que les **légumes** rôtissent, couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Retirer les **feuilles de sauge** des tiges, puis les hacher finement. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**.



5 Terminer la sauce

Ajouter l'**ail**, le **concentré de bouillon** et ¾ **tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la même casserole contenant les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



3 Faire cuire le barramundi

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive avec **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à feu moyen-élevé. Ajouter le **barramundi** à la poêle, côté peau vers le bas. Faire cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le **barramundi** et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit opaque et entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

Répartir le **medley de légumes** dans les assiettes. Garnir de **barramundi**, puis arroser de **sauce**.

Le repas est prêt!