

Barramundi en croûte de semoule de maïs et frites

avec sauce tartare et carottes à l'ail et au beurre

Familiale

30 minutes



Barramundi



Pomme de terre
Russet



Mayonnaise



Carotte



Semoule de maïs



Mélange d'épices
sud-ouest



Gousses d'ail



Cornichons à l'aneth,
en tranches

BONJOUR BARRAMUNDI

Ce poisson à chair ferme fait partie de la famille des bars et se distingue par son goût onctueux unique!

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, assiette creuse, papier parchemin, petite casserole, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Carotte	340 g	680 g
Semoule de maïs	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Cornichons à l'aneth, en tranches	90 ml	90 ml
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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



Faire cuire les frites

Couper les **potmes de terre** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potmes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potmes de terre** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les carottes

Pendant que le **barramundi** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ramollisse légèrement. Incorporer les **carottes** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Couvrir et faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** aient ramolli et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la poêle du feu.



Préparer le barramundi

Pendant que les **frites** cuisent, mélanger dans une assiette creuse le **mélange d'épices sud-ouest**, la **semoule de maïs**, **½ c. à thé** de **sel** et **¼ c. à thé** de **poivre**. Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout. **Saler**. Transférer **un morceau de barramundi** à la fois dans l'assiette creuse et recouvrir complètement les deux côtés du **mélange de semoule de maïs**.



Préparer la sauce tartare

Pendant que les **carottes** cuisent, égoutter, puis sécher les **cornichons** avec un essuie-tout. Hacher finement la **moitié** des **cornichons** (utiliser tous les cornichons pour 4 personnes). Dans un petit bol, mélanger les **cornichons hachés** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le barramundi

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **barramundi**. Faire poêler de 4 à 5 minutes par côté jusqu'à ce que le **barramundi** soit doré et entièrement cuit**.



Terminer et servir

Répartir le **barramundi**, les **frites**, les **carottes** et le **reste** des **cornichons** dans les assiettes. Servir avec la **sauce tartare** comme trempette.

Le repas est prêt!