

Pâtes crémeuses au barramundi et à l'ail

avec pois et épinards

Rapido

25 Minutes



Barramundi



Pennes



Bébés épinards



Ail



Échalote



Petits pois



Parmesan, râpé



Sel d'ail



Farine tout usage



Crème

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, passoire, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Pennes	170 g	340 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Ail	9 g	18 g
Échalote	50 g	100 g
Petits pois	56 g	113 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	56 g	113 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 le barramundi

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Disposer le **barramundi** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le bas, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire au **centre** du four de 17 à 19 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit**.



Commencer la sauce

Pendant que les **pennes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**, les **échalotes** et les **pois**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**. Saupoudrer **légumes** de **farine**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



Préparer

Pendant que le **barramundi** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail** (6 gousses pour 4 personnes). Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement les **épinards**.



Terminer la sauce

Incorporer l'**eau de cuisson réservée** et la **crème**. Porter à ébullition à feu moyen-élevé. Baisser à feu moyen et poursuivre la cuisson à découvert de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire cuire les pennes

Ajouter les **pennes** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

Retirer la peau du **barramundi** et l'émietter délicatement à l'aide d'une fourchette. Ajouter la **sauce**, les **épinards** et le **barramundi** à la grande casserole contenant les **pennes**. **Poivrer** et bien mélanger. Répartir les **pâtes** dans les bols. Saupoudrer de **parmesan**.

Le repas est prêt!