



Barramundi poêlé

avec pommes de terre, haricots verts à l'ail et trempette au citron

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Barramundi



Pomme de terre Russet



Haricots verts



Persil et thym



Citron



Mayonnaise



Crème sure



Ail



Échalote

BONJOUR BARRAMUNDI!

Un poisson à chair blanche venu tout droit de l'Australie!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, microplane/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Barramundi	282 g	564 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Haricots verts	170 g	340 g
Persil et thym	14 g	21 g
Citron	1	2
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Ail	6 g	12 g
Échalote	50 g	100 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 70 °C/158 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en quartiers de 0,5 cm (1/4 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 21 à 23 min.



4. CUIRE LES HARICOTS VERTS

Pendant que le **barramundi** cuit, mettre **1/2 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers) dans une casserole moyenne à feu moyen, puis ajouter les **échalotes** et les **haricots verts**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Ajouter **la moitié** de l'**ail** et cuire en remuant souvent, 1 min. Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **persil** et bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement le **persil**. Détacher **1/2 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper le **reste** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



5. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que les **haricots** cuisent, ajouter la **m Mayo**, la **crème sure**, le **jus de citron**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à thé** de **zeste de citron** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3. CUIRE LE BARRAMUNDI

Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **thym**. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1/2 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers), puis le **barramundi**, peau vers le bas. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min par côté.**



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **pommes de terre**, les **haricots verts** et le **barramundi** dans les assiettes. Servir avec la **sauce au citron** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!