

Barramundi pané doré

avec sauce tartare maison et rondelles de pommes de terre

Familiale

30 minutes



Barramundi



Mayonnaise



Chapelure italienne



Sel assaisonné



Pomme de terre à chair jaune



Cornichon à l'aneth, en tranches



Courgette



Citron

BONJOUR BARRAMUNDI

Un poisson au goût doux, riche en oméga-3 et 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.

Guide pour la quantité de zeste à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Acidulé : 1 c. à thé

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Mayonnaise	½ tasse	1 tasse
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Cornichon à l'aneth, en tranches	90 ml	90 ml
Courgette	200 g	400 g
Citron	1	1
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et rôtir les rondelles de pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Saupoudrer de la **moitié** du **sel assaisonné** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Préparer la sauce tartare maison

- Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise réservée**, les **cornichons hachés**, **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** de **zeste de citron**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de zeste.) **Poivrer**, puis bien mélanger.



2 Paner et rôtir le barramundi

- Entre-temps, mesurer **2 c. à soupe** de **mayonnaise** (doubler la qté pour 4 pers.) pour enrober le **barramundi**. (**REMARQUE** : Réserver le reste de la mayonnaise pour la sauce tartare maison à l'étape 4.)
- Dans un petit bol, mélanger la **chapelure** et **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis le déposer, côté peau vers le bas, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Saupoudrer le **barramundi** du **reste** du **sel assaisonné** et **poivrer**, puis étendre le **mélange de mayo** sur le dessus. Garnir du **mélange de chapelure** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 17 min, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et que le **barramundi** soit entièrement cuit**.



5 Cuire les courgettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



3 Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Égoutter les **cornichons**. Hacher très finement **2 c. à soupe** de **cornichons** (doubler la qté pour 4 pers.).



6 Terminer et servir

- Répartir le **barramundi**, les **rondelles de pommes de terre**, les **courgettes** et le **reste** des **cornichons** dans les assiettes.
- Servir la **sauce tartare maison** comme trempette.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!