

# Chaudrée de poisson façon Manhattan avec croûtons à l'aneth et à l'ail

30 minutes



Barramundi



Tomates broyées



Mirepoix



Vin de cuisson blanc



Pommes de terre  
Russet



Pain ciabatta



Mélange d'épices  
aneth et ail



Bébés épinards

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

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande casserole, essuie-tout, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Barramundi	282 g	564 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Mirepoix	113 g	227 g
Vin de cuisson blanc	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pommes de terre Russet	230 g	460 g
Pain ciabatta	1	2
Mélange d'épices aneth et ail	2 c. à thé	4 c. à thé
Bébés épinards	56 g	113 g
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 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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire cuire les aromates

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Saler et poivrer**.



## Faire rôtir le barramundi

Pendant que la **chaudrée** mijote, disposer le **barramundi** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser **chaque filet** de **½ c. à thé d'huile**. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **barramundi** soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **épinards**. Sécher le **barramundi** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.



## Faire les croûtons à l'aneth et à l'ail

Pendant que le **barramundi** rôtit, couper le **pain** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis le transférer dans un grand bol. Faire fondre **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol allant au micro-ondes, puis incorporer le **reste** du **mélange d'épices aneth et ail**. Verser le **beurre à l'ail et à l'aneth** sur les **morceaux de pain**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le **pain** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire griller sur la grille du **haut** du four de 5 à 6 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. (**CONSEIL** : Surveiller le pain pour ne pas le brûler!)



## Commencer la chaudrée

Ajouter le **vin de cuisson** à la casserole contenant les **légumes**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé. Ajouter les **potatoes**, les **tomates broyées**, **1 ½ c. à thé de mélange d'épices aneth et ail** et **1 tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis couvrir et baisser à feu moyen-doux. Faire mijoter de 15 à 17 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. **Saler et poivrer**, puis retirer du feu.



## Terminer et servir

Ajouter les **épinards** à la **chaudrée**. Remuer pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'ils tombent. Retirer la peau du barramundi et la jeter. À l'aide d'une fourchette, émietter le **barramundi** en gros morceaux. Incorporer délicatement les **morceaux de barramundi** à la **chaudrée**. Répartir la **chaudrée de poisson** dans les bols. Garnir de **croûtons à l'aneth et à l'ail** au moment de servir.

## Le repas est prêt!