



# Sandwichs aux bocconcinis, aux tomates et au pesto avec oignons caramélisés, échalotes frites et aïoli au pesto

Végé

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet \*  
2 | 4

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Pain ciabatta  
2 | 4



Bocconcinis  
100 g | 200 g



Oignon jaune  
1 | 2



Glaçage balsamique  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Tomate  
2 | 4



Pesto au basilic  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange roquette et épinards  
56 g | 113 g



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Pomme de terre Russet  
2 | 4



Gousses d'ail  
1 | 2



Échalotes frites  
28 g | 56 g

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Rôtir les quartiers

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 :**
  - Doux : ½ c. à soupe (¼ c. à soupe)
  - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à soupe)

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, 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.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 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



### Griller les pains

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Lorsque les **quartiers de pommes de terre** seront presque cuits, disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Étendre 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre ramolli** sur les côtés coupés, puis **poivrer**.
- Griller les **pains** dans le **haut** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **tranches de pain supérieures** dans une assiette, en laissant les **tranches de pain inférieures** sur la plaque à cuisson.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



### Caraméliser les oignons

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre** à la casserole chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde. (**REMARQUE :** Conserver le beurre ramolli pour l'étape 4.)
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter la **moitié** du **glacage balsamique** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**eau**, puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer la casserole du feu.

5



### Fondre les bocconcini

- Lorsque les **quartiers de pommes de terre** seront cuits, retirer la plaque à cuisson du four, puis le régler à la fonction Griller (temp. élevée).
- Sécher les **tranches de tomate** avec un essuie-tout.
- Étendre la **moitié** du **pesto à l'ail** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir chacune d'**une tranche de tomate**. **Saler** et **poivrer**. Garnir de **bocconcini**.
- Remettre les **tranches de pain inférieures** assemblées au centre du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **bocconcini** fondent. (**CONSEIL :** Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)

3



### Préparer et mélanger la vinaigrette

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **pains** en deux.
- Déchirer les **bocconcini** en bouchées.
- Couper 2 **tranches** (4 tranches) de la **partie la plus épaisse de la tomate**. Transférer les **tranches de tomate** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. **Saler** les deux côtés et réserver.
- Couper le **reste** de la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, ajouter le **pesto** et ½ c. à thé (1 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **glacage balsamique** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Entre-temps, ajouter la **mayonnaise** dans le bol contenant le **reste** du **pesto à l'ail**, puis bien mélanger.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards**, et les **morceaux de tomates**, puis remuer pour enrober.
- Garnir avec précaution les **bocconcini** fondus d'**oignons caramélisés**, d'**un peu d'échalotes frites** et d'**un peu de salade assaisonnée**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs**, les **quartiers de pommes de terre** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** des **échalotes frites**. Servir l'**aioli au pesto** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 3 | Préparer et mélanger la vinaigrette

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec une essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, couvrir, puis poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.

## 4 | Griller les pains

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Pendant que les **pains** grillent, trancher finement le **poulet**.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Garnir avec précaution les **sandwichs** de **poulet** avant de les refermer.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.