



Pains plats à la ricotta et aux champignons avec ciboulette

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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



Ricotta
100 g | 200 g



Pain plat
2 | 4



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Mélange de champignons
200 g | 400 g



Tomate
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Mélange roquette et épinards
56 g | 113 g



Ciboulette
7 g | 7 g



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



Sel d'aïl
1 c. à thé | 2 c. à thé

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les champignons

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Trancher finement les **champignons cremini** et de **Paris**.
- Diviser les **pleurotes** sur la longueur en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser tous les **champignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 9 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres et dorés.

4



Assembler et gratiner les pains plats

- Lorsque les **champignons** seront cuits, retourner les **pains**, puis badigeonner le dessus de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Étendre uniformément la **ricotta** assaisonnée sur les **pains**. Garnir d'**oignons caramélisés**, de **champignons rôtis** et de **parmesan**.
- Rôtir les **pains plats** assemblés dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde et que la **ricotta** soit bien chaude. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four.)

2



Caraméliser les oignons

- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **glacage balsamique**, puis **saler**.
- Poursuivre la cuisson de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer du feu, puis réserver.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **glacage balsamique** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, le **mélange roquette et épinards** et la **moitié** de la **ciboulette**.
- Bien mélanger au moment de servir.

3



Préparer et chauffer les pains

- Émincer la **ciboulette**.
- Directement dans son contenant, assaisonner la **ricotta** du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **pains** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds. (REMARQUE : Pour 4 pers., griller dans le haut et le bas du four.)
- Retirer du four, puis réserver jusqu'à ce que les **champignons** soient cuits.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Couper les **pains plats** en quartiers, puis les répartir dans les assiettes.
- Arroser du **reste** du **glacage balsamique**, puis parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir la **salade** en accompagnement.

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

1 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les **oignons** à l'étape 2.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **pains plats** de **poulet**.

* 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.



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