



Sandwich méditerranéen aux légumes rôtis

avec salade feta-roquette citronnée

VÉGÉ

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!

BONJOUR FETA!

Ce fromage saumuré ajoute la parfaite touche salée à cette recette!



Fromage feta



Petit pain artisan



Courgette



Poivron



Bébé roquette



Épices za'atar



Citron



Ail



Mayonnaise



Moutarde de Dijon



Mini concombre



Graines de citrouille

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler pour 4 pers) :

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

Sortez

Plaque à cuisson, bol moyen, poêle moyenne antiadhésive, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, fouet, presse-ail, papier parchemin

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Fromage feta	100 g	200 g
Petit pain artisan	2	4
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Bébé roquette	56 g	113 g
Épices za'atar	1 c. à table	2 c. à table
Citron	1	1
Ail	3 g	6 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mini concombre	66 g	132 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

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. PRÉPARATION

Évider les **poivrons**, puis les couper en quatre. Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Couper le **concombre** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Zester et presser la **moitié du citron** (tout le citron pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **pains** en deux.



4. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans un grand bol, fouetter la **Dijon**, **½ c. à table de jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à table d'huile** (doubler tout pour 4 pers). Ajouter la **roquette** et les **concombres** et bien mélanger. **Salier** et **poivrer**. Réserver.



2. RÔTIR LES LÉGUMES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courgette** et les **poivrons** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **za'atar**. **Salier** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants, de 8 à 10 min. Transférer la **courgette** dans une assiette. Retourner les **poivrons** et remettre au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 8 à 10 min.



5. ASSEMBLAGE

Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur l'autre côté de la plaque à cuisson. Griller sur la grille du haut jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Badigeonner les **pains de préparation à la feta**, puis garnir de **légumes rôtis**.



3. RÔTIR LES GRAINES DE CITROUILLE ET PRÉPARER LA FETA

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter les **graines de citrouille** à une poêle moyenne antiadhésive sèche à feu moyen. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. À l'aide d'une fourchette, écraser la **feta** dans un bol moyen. Incorporer la **mayo**, le **zeste de citron** et **¼ c. à thé d'ail**. (**NOTE** : se référer au guide pour la quantité d'ail.) **Poivrer** et bien mélanger.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **sandwiches** dans les assiettes. Servir avec la **salade de roquette**. Saupoudrer la **salade de graines de citrouille**.

Le souper, c'est réglé!