

Pains plats aux champignons et aux oignons caramélisés

avec salade de roquette et épinards

Végé

35 minutes



Pain plat



Mélange de champignons



Gousses d'ail



Oignon, en tranches



Ciboulette



Glaçage balsamique



Ricotta



Mélange roquette et épinards



Petites tomates



Parmesan, râpé grossièrement



Graines de tournesol

BONJOUR MÉLANGE DE CHAMPIGNONS

Une combinaison délicieuse et savoureuse de cremini, de champignons blancs et de pleurotes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pain plat	2	4
Mélange de champignons	200 g	400 g
Gousses d'ail	2	4
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Ciboulette	7 g	14 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ricotta	100 g	200 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Graines de tournesol	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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, des sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Trancher finement les **champignons**. Couper les **tomates** en deux. Hacher finement la **ciboulette**. Ajouter la **ricotta** et la **moitié** de la **ciboulette** dans un petit bol. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Assembler les pains plats

Lorsque les **pains plats** sont légèrement grillés, les sortir du four et les laisser refroidir de 1 à 2 minutes. Étendre le **mélange de ricotta** sur les **pains plats**. Garnir de **champignons** et de **parmesan**. Faire griller au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés et croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire griller les pains plats au centre du four, une plaque à cuisson à la fois.) (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire cuire les champignons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter les **champignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Réduire à feu moyen, puis ajouter l'**ail** et le **reste** de la **ciboulette**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** du **glaçage balsamique**. Remuer jusqu'à ce que les **champignons** soient bien enrobés.



Préparer la salade

Pendant que les **pains plats** grillent, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** du **glaçage balsamique** dans un grand bol. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Ajouter les **tomates**, les **graines de tournesol** et le **mélange roquette et épinards**, puis bien mélanger.



Faire griller les pains plats

Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **½ c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec ½ c. à soupe d'huile chacune.) Faire griller les **pains plats** au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire griller les pains plats au centre du four, une plaque à cuisson à la fois.) (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Terminer et servir

Couper les **pains plats** en morceaux. Répartir les **pains plats** et la **salade** dans les assiettes.

Le repas est prêt!