

Pains plats au pesto et à la mozzarella avec salade du jardin

Épicée (au goût)

Végé

Rapido

25 minutes



Pain plat



Pesto au basilic



Mozzarella fraîche



Bébés épinards



Poivron



Petites tomates



Flocons de piment



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR PESTO AU BASILIC

Cette sauce sucrée et herbacée rehausse les plats en leur donnant plus de saveur!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pain plat	2	4
Pesto au basilic	½ tasse	1 tasse
Mozzarella fraîche	250 g	500 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Flocons de piment 🌶️	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Griller les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner de ½ c. à soupe d'**huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec ½ c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Griller les **pains plats** dans le **bas** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains plats** ramollissent. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Réserver.



4 Assembler et cuire les pains plats

- Étendre le **reste** du **pesto** sur les **pains plats**, puis garnir de **poivrons** et de **mozzarella**.
- Parsemer de ¼ c. à thé de **flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire les **pains plats assemblés** au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



2 Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Déchirer la **mozzarella** en bouchées.
- Dans un grand bol, ajouter ½ c. à soupe de **vinaigre**, 1 c. à thé de **pesto** et ½ c. à soupe d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet.
- Réserver.



5 Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.
- Couper les **pains plats** en quartiers.
- Répartir les **pains plats** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!



3 Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **poivrons**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.