

# Pains plats aux bocconcinis et aux figues

avec oignons caramélisés et salade de roquette

Végé

25 minutes



Bocconcinis



Pains plats



Oignon rouge



Mélange roquette et épinards



Confiture de figues



Glaçage balsamique



Parmesan, râpé



Sauce marinara



Sel d'ail



Petites tomates

BONJOUR MÉLANGE ROQUETTE ET ÉPINARDS

*Les doux épinards et la piquante roquette s'unissent pour vous offrir le meilleur des deux mondes!*

## D'ABORD

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

### Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bocconcinis	100 g	200 g
Pains plats	2	4
Oignon rouge	113 g	226 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Confiture de figues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Petites tomates	113 g	227 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

### Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Préparer

Couper les **tomates** en deux. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter, puis sécher les **bocconcinis** avec un essuie-tout. Les couper ou les déchirer en bouchées moyennes, puis **saler** et **poivrer**.



### Préparer la salade

Pendant que les **pains plats** cuisent, ajouter dans un grand bol le **reste** du **glaçage balsamique**, le **reste** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger au fouet. Ajouter les **tomates** et le **mélange roquette et épinards**, puis bien remuer.



### Faire caraméliser les oignons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter la **moitié** du **glaçage balsamique** et la **moitié** du **sel d'ail**. Poursuivre la cuisson de 4 à 6 minutes, en continuant de remuer à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien dorés. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **confiture de figues**.



### Terminer et servir

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

**Le repas est prêt!**



### Préparer les pains plats

Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson. Faire griller au **centre** du four, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 3 à 4 minutes. Retourner les **pains plats**, puis les tartiner de **sauce marinara** et les couronner du **mélange d'oignons caramélisés et de figues**, et des **bocconcinis**. Parsemer de **parmesan**. Faire cuire les **pains plats assemblés** au **centre** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **garnitures** soient bien chaudes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson, puis faire rôtir sur les grilles du centre et du haut du four.)