

# Pains plats aux légumes, à la ricotta et à la mozzarella avec salade de roquette et d'épinards

Végé

Épicée

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter les poitrines de  
poulet, suivez les instructions  
au verso de cette fiche!  
Bonne cuisine!



Ricotta



Poitrines de poulet



Pain plat



Sel d'ail



Vinaigre balsamique



Courgette



Poivron



Mélange roquette et  
épinards



Sauce marinara



Flocons de piment



Mozzarella, râpée

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Ricotta	100 g	200 g
Poitrines de poulet	2	4
Pain plat	2	4
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Flocons de piment	½ c. à thé	1 c. à thé
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

† 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.

## 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



## Préparer

- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **ricotta** et **½ c. à thé de flocons de piment** (doubler la qté pour 4 pers.). Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer** et bien mélanger.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, au besoin, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Utiliser la même poêle à l'étape 2.



## Assembler et griller les pains plats

- Retirer la plaque à cuisson du four, puis retourner les **pains plats** avec précaution.
- Régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Étendre la **marinara** sur les **pains plats**, puis garnir de **légumes** et de **mozzarella**.
- Couronner de **cuillerées de ricotta**, **1 c. à soupe** à la fois. (CONSEIL : Pour un goût plus épicé, parsemer du reste des flocons de piment!)
- Griller les **pains plats** au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (REMARQUE : Pour 4 pers., griller une plaque à la fois.)



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes** et la **moitié** des **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. **Poivrer**.
- Retirer la poêle du feu.



## Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter le **mélange roquette et épinards** et le **reste** des **poivrons**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Griller les pains plats

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson et rôtir au centre et dans le bas du four.) (CONSEIL : Surveiller les pains plats pour ne pas les brûler!)



## Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quatre et répartir dans les assiettes.
- Servir la **salade** en accompagnement.

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

## Le souper, c'est réglé!