

# Pains plats aux légumes et à la ricotta

avec salade de roquette et de basilic

Végé

30 minutes



Ricotta



Pains plats



Gousses d'ail



Vinaigre balsamique



Courgette



Poivron



Mélange roquette  
et épinards



Sauce marinara



Flocons de piment



Parmesan, râpé  
grossièrement



Basilic

BONJOUR RICOTTA

*Ce fromage mou et polyvalent se prête tout aussi bien à des mets salés que sucrés!*

## 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
Pains plats	2	4
Gousses d'ail	2	4
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	1 c. à thé	2 c. à thé
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Basilic	7 g	14 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @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). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Ajouter le **ricotta** et **½ c. à thé de flocons de piment** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



## Assembler les pains plats

Retirer la plaque du four, puis retourner délicatement les **pains plats rôtis**. Régler le four à la fonction Griller. Étendre la **sauce marinara** sur les **pains plats**, puis garnir de **légumes**. Couronner les **pains plats** de **1 c. à soupe de ricotta**, puis parsemer de **parmesan**. Faire griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage fonde**, de 3 à 4 minutes. (**CONSEIL** : Pour 4 personnes, faire cuire une plaque à cuisson à la fois.)



## Faire cuire les légumes

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 morceaux de **poivron** et de **courgette**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**. Retirer la poêle du feu.



## Préparer la salade

Pendant ce temps, dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange roquette et épinards** et déchirer le **basilic** dans le bol, puis mélanger. **Saler et poivrer**, au goût.



## Faire rôtir les pains plats

Pendant ce temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four.) (**CONSEIL** : Surveiller les pains plats pour ne pas les brûler!)



## Terminer et servir

Garnir les **pains plats** de **salade**, puis les couper en quatre. Répartir les **pains plats** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!