

Pains plats aux légumes et à la ricotta

avec salade de roquette et de basilic

Végé

Épicée

30 minutes



Ricotta



Pain plat



Sel d'ail



Vinaigre balsamique



Courgette



Poivron



Mélange roquette et épinards



Base de sauce tomate



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
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
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	½ c. à thé	1 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

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.). Saupoudrer de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer** et bien mélanger.



Assembler les pains plats

- Retirer la plaque à cuisson du four, puis retourner les **pains** avec précaution.
- Régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Étendre la **base de sauce tomate** sur les **pains plats**, puis garnir de **légumes**. (**CONSEIL** : Pour un goût plus épicé, parsemer du reste des flocons de piment!)
- Couronner les **pains plats** d'**un soupçon de ricotta, 1 c. à soupe** à la fois, puis parsemer de **parmesan**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., griller une plaque à cuisson 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 **poivrons** et les **courgettes**.
- Cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et légèrement croquants, en remuant à l'occasion.
- Ajouter **¼ c. à thé de sel à l'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. **Poivrer**.
- Retirer la poêle du feu.



Faire 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 ensuite le **mélange roquette et épinards**, puis parsemer le **basilic** en le déchirant. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Griller les pains plats

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min ou 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.
- Les garnir de **salade** ou servir la **salade** en accompagnement, si désiré.

Le souper, c'est réglé!