

Pains plats façon caprese avec salade fraîche

Végé

Rapido

25 minutes



Pain plat



Bocconcinis



Petites tomates



Pesto au basilic



Assaisonnement italien



Glaçage balsamique



Bébés épinards



Citron



Gousses d'ail



Mini concombre



Basilic

BONJOUR BOCCONCINIS

Ces « petites bouchées » de mini-mozzarella sont crémeuses et délicieuses!

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, zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pain plat	2	4
Bocconcinis	100 g	200 g
Petites tomates	113 g	227 g
Pesto au basilic	56 g	112 g
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Citron	1	1
Gousses d'ail	1	2
Mini concombre	132 g	264 g
Basilic	7 g	14 g
Sucre*	1 c. à thé	2 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Trancher finement le **concombre**. Zester, puis presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Déchirer les **bocconcinis** en petits morceaux. Dans un grand bol, mélanger la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (tout l'assaisonnement pour 4 pers.), les **bocconcinis**, l'**ail**, le **zeste de citron**, les **tomates**, la **moitié** du **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer la salade

Lorsque les **pains plats** sont presque prêts, fouetter dans le même grand bol (celui de l'étape 1) le **reste** du **jus de citron**, la **moitié** du **glaçage balsamique**, **1 c. à thé** de **sucré** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). Ajouter les **épinards** et les **concombres**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Assembler les pains plats

Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. (**REMARQUE** : Utiliser 2 plaques à cuisson pour 4 pers.) Étaler le **pesto** sur les **pains plats**, puis répartir le **mélange de bocconcinis** sur le tout. Déchirer les **feuilles de basilic** et les parsemer sur le tout.



Faire cuire les pains plats

Faire cuire les **pains plats** au **centre** du four de 7 à 8 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire les pains plats sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Terminer et servir

Couper les **pains plats** en morceaux. Répartir la **salade** et les **pains plats** dans les assiettes. Arroser les **pains plats** du **reste** du **glaçage balsamique**.

Le souper, c'est réglé!