

Pains plats façon caprese

avec salade fraîche

Végé

Rapido

25 minutes



Pain plat



Bocconcini



Petites tomates



Pesto au basilic



Assaisonnement italien



Glaçage balsamique



Mélange roquette et épinards



Citron



Gousses d'ail



Mini concombre



Ciboulette

BONJOUR BOCCONCINI

Une version miniature crémeuse et délicieuse de la mozzarella!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, 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	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	113 g	226 g
Citron	1	2
Gousses d'ail	1	2
Mini concombre	66 g	132 g
Ciboulette	7 g	7 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les **tomates** en deux.
- Trancher le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Déchirer les **bocconcinis** en petits morceaux.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.), les **bocconcinis**, l'**ail**, le **zeste de citron**, les **tomates**, la **moitié** du **jus de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Assembler la salade

- Lorsque les **pains plats** seront presque cuits, fouetter dans le même grand bol (celui de l'étape 1) la **moitié** du **glaçage balsamique**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **concombres**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Assembler les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Étendre le **pesto** sur les **pains plats**, puis garnir du **mélange de bocconcinis**.
- Parsemer de la **moitié** de la **ciboulette**.



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**.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!



Cuire les pains plats

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