



# PANZANELLA AUX LÉGUMES ET AUX HARICOTS MÉLANGÉS

avec vinaigrette au citron

VÉGÉ



**BONJOUR**

**PANZANELLA**

Une salade toscane faite  
de pain croustillant et de légumes d'été frais

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 40 MIN | CALORIES: 588



Haricots  
mêlés



Petits pains  
ciabattas



Oignon, haché



Ail



Assaisonnement  
italien



Persil



Mini concombre



Carotte



Tomate Roma



Citron

## SORTEZ

- Presse-ail
- Fouet
- Râpe
- Tasses à mesurer
- Grand bol
- Plaque à cuisson
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Poêle antiadhésive moyenne
- Fouet
- Zesteur
- Passoire
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers

- Haricots mélangés 1 boîte
- Petits pains ciabattas 1 2
- Oignon, haché 56 g
- Ail 10 g
- Assaisonnement italien 1 c. à thé
- Persil 20 g
- Mini concombre 132 g
- Carotte 170 g
- Tomate Roma 80 g
- Citron 1

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

Préchauffez le four à **425°F** (pour griller le pain ciabatta). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



**1 PRÉPARATION**  
Laver et sécher tous les aliments.\*  
Couper la **tomate** en cubes de 1,25 cm (½ po). Couper les **concombres** en cubes de 1,25 cm (½ po). Râper la **carotte**. Hacher grossièrement le **persil**. Réserver **¼ tasse** du **liquide des haricots**, puis égoutter et rincer les **haricots**. Zester, puis presser **la moitié du citron**, puis couper **l'autre moitié** en quartiers.



**4 ASSEMBLER LA SALADE**  
Dans un petit bol, fouetter le **zeste de citron**, le **liquide des haricots réservé**, **2 c. à table** de **jus de citron** et **2 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Dans le même grand bol, mélanger les **ciabattas grillés**, le **mélange d'oignons**, les **légumes**, les **haricots** et le **persil**. Napper de **vinaigrette** et bien mélanger.



**2 GRILLER LES CIABATTAS**  
Couper les **ciabattas** en cubes de 2,5cm (1 po). Émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, fouetter l'ail et **2 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les ciabattas et mélanger pour couvrir. Disposer les cubes de ciabattas sur une plaque à cuisson et griller au centre du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, de 10 à 12 min. (**ASTUCE**: restez à l'affût pour ne pas les brûler!)



**5 FINIR ET SERVIR**  
Répartir la **panzanella aux légumes et aux haricots mélangés** dans les bols. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.



**3 CUIRE LES LÉGUMES**  
Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **oignons** et l'**assaisonnement italien**. Cuire, en mélangeant, jusqu'à ce que les oignons ramollissent, de 2 à 3 min.

## HARICOTS MÉLANGÉS

Ce délicieux mélange est composé de haricots rouges, romano et à œil noir et de pois chiches!