



# Pizzas aux bocconcinis et au pesto sur pains plats

avec salade mixte

Végé

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter de la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Pain plat



Filets de poulet



Pesto au basilic



Bocconcinis



Mélange printanier



Mini concombre



Tomate Roma



Flocons de piment



Poivron



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR FLOCONS DE PIMENT

Une pincée suffit pour donner du piquant à n'importe quel plat!

## 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	<b>1 c. à soupe</b> (2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : **¼ c. à thé** (½ c. à thé)
- Moyen : **½ c. à thé** (1 c. à thé)
- Épicé : **1 c. à thé** (2 c. à thé)

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pain plat	2	4
Filets de poulet	310 g	620 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Bocconcinis	200 g	400 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Mini concombre	1	2
Tomate Roma	95 g	190 g
Flocons de piment	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Poivron	1	2
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

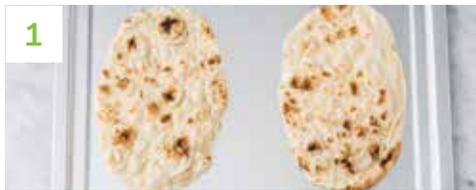
Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



### Griller les pains

- Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson non recouverte. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four.)
- Réserver.

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 1,5 cm (½ po). **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et complètement cuit\*\*. Retirer du feu, puis transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **poivrons** à l'étape 3.

4



### Assembler et griller les pizzas

- Étendre le **reste** du **pesto** sur les **pains plats**, puis garnir de **poivrons** et de **bocconcinis**.
- Parsemer de **¼ c. à thé** de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Griller les **pizzas** au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four.)

Garnir les **pizzas** de **poulet** au moment de les assembler.

2



### Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Trancher le **concombre** en rondelles fines.
- Évider, puis trancher finement les **poivrons**.
- Déchirer les **bocconcinis** en bouchées. **Saler**.
- Dans un grand bol, fouetter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **pesto** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, au goût. Réserver.

5



### Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, les **concombres** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **pizzas** et la **salade** dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!