

Sandwich aux légumes rôtis à la méditerranéenne

avec salade de feta et de roquette citronnée

Végé

30 minutes



Feta



Petits pains artisan



Courgette



Poivrons



Bébé roquette



Mélange d'épices za'atar



Citron



Ail



Mayonnaise



Moutarde de Dijon



Petites tomates



Graines de citrouille

BONJOUR FETA

La parfaite touche salée et délicieusement saumurée!

D'ABORD

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Feta	100 g	200 g
Petits pains artisan	2	4
Courgette	200 g	400 g
Poivrons	160 g	320 g
Bébé roquette	56 g	113 g
Mélange d'épices za'atar	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Ail	3 g	6 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Petites tomates	113 g	227 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en quartiers. Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en deux. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **pains** en deux.



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter la **moutarde de Dijon**, ½ c. à soupe de **jus de citron**, ½ c. à thé de **sucre** et 1 c. à soupe d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter la **bébé roquette** et les **tomates**. Bien mélanger. **Salier** et **poivrer**. Réserver.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les morceaux de **courgette** et de **poivron** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **mélange d'épices za'atar**. **Salier** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes, de 8 à 10 minutes. Réserver les **courgettes** dans une assiette. Retourner les **poivrons** et les disposer sur un côté de la plaque à cuisson. Faire rôtir de nouveau au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.



Faire rôtir les pains et assembler

Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **poivrons**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!) Répartir le **feta citronné** entre les **pains**. Garnir des **légumes rôtis**. Couronner des **tranches de pain supérieures**.



Faire rôtir les graines de citrouille et préparer le feta citronné

Pendant que les **légumes** rôtissent, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de citrouille pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette. À l'aide d'une fourchette, écraser le **feta** dans un bol moyen. Ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron** et ¼ c. à thé d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Poivrer** et bien mélanger.



Terminer et servir

Répartir les **sandwichs aux légumes rôtis** dans les assiettes. Servir la **salade de roquette** en accompagnement. Parsemer la **salade** de **graines de citrouille**.

Le repas est prêt!