



Pains plats façon spanakopita avec tomates marinées

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Ricotta
100 g | 200 g



Feta, émiettée
½ tasse | 1 tasse



Pain plat
2 | 4



Bébé épinards
113 g | 227 g



Oignon rouge
½ | 1



Petites tomates
113 g | 227 g



Citron
½ | 1



Oignon vert
1 | 2



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices
aneth et ail
1 c. à thé |
2 c. à thé

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.

1



Préparer et mariner les tomates

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

- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon rouge** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Ajouter les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober.

2



Cuire les oignons et les épinards

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons rouges**. **Saler et poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter les **épinards**. Poursuivre la cuisson de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer du feu.

3



Griller les pains

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte, puis badigeonner de ½ **c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson non recouverte avec ½ c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Griller dans le **bas** du four de 2 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains** ramollissent. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôti au centre et dans le bas du four.)

4



Préparer le mélange de ricotta

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **ricotta**, la **mayonnaise**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **feta**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

5



Cuire les pains plats

- Étendre le **mélange de ricotta** sur les **pains grillés**, puis garnir du **mélange d'oignon et d'épinards** et du **reste du feta**.
- Cuire au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés et croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

6



Terminer et servir

- Couper les **pains plats façon spanakopita** en quatre.
- Répartir dans les assiettes, puis garnir de **tomates marinées** et du **reste des oignons verts**.

3 | Cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Entre-temps, griller les **pains plats** et suivre la recette comme indiqué.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les **pains plats** de **crevettes**.

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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