



Pain plat à la courge et aux oignons caramélisés

avec stracciatella parfumée à la sauge

VÉGÉ

35 minutes



Stracciatella



Pain naan



Sauge



Bébé roquette



Courge musquée,
en cubes



Oignon rouge,
en tranches



Vinaigre balsamique



Graines de
citrouille



Flocons de
piment

BONJOUR PAIN NAAN!

Les naans croustillants remplacent parfaitement la pâte à pizza traditionnelle.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Sortez

Grande poêle antiadhésive, bol moyen, 2 plaques à cuisson, petit bol, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Straciatella	100 g	200 g
Pain naan	2	4
Sauge	7 g	14 g
Bébé roquette	56 g	113 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Oignon rouge, en tranches	113 g	227 g
Vinaigre balsamique	2 c. à table	4 c. à table
Graines de citrouille	28 g	56 g
Flocons de piment	1 c. à thé	1 c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

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

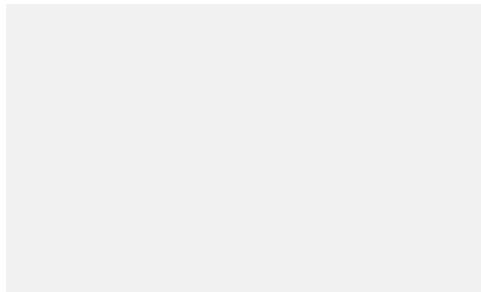
Nous joindre

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



1. RÔTIR LA COURGE

Hacher finement **2 c. à thé** de **feuilles de sauge** (doubler pour 4 pers). Sur une plaque à cuisson, arroser la courge de **1/2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** de la **sauge** et de **1/4 c. à thé** de **flocons de piment** (**NOTE** : se référer au Guide pour le niveau d'épice). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elle soit brun doré et tendre, de 20 à 22 min.



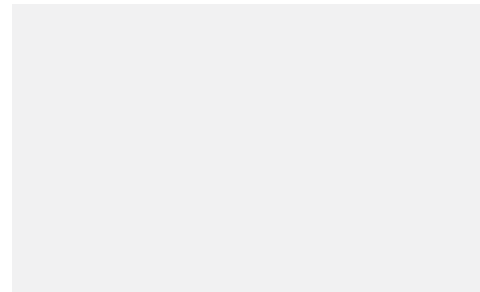
4. GRILLER LES NAANS

Pendant que les **oignons** caramélisent, mélanger la **straciatella** et **le reste** de **sauge** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Placer les **naans** sur une autre plaque à cuisson. (**NOTE** : ce n'est pas grave s'ils se chevauchent!) Répartir le **mélange de straciatella** sur les **naans**. Griller sur la grille du **haut** du four, jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 6 à 7 min. (Griller les naans en 2 étapes pour 4 pers.)



2. GRILLER LES GRAINES DE CITROUILLE

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter les **graines de citrouille**. Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



5. ASSEMBLER LES PAINS PLATS

Garnir les **naans grillés** de **courge rôtie** et d'**oignons caramélisés**. Saupoudrer de **graines de citrouille grillées**. Dans un bol moyen, mélanger la roquette, **le reste** de **vinaigre** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



3. CARAMÉLISER LES OIGNONS

Dans la même poêle, ajouter **1/2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis, de 3 à 4 min. Ajouter **1 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers), puis **saler**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient brun doré foncé, de 3 à 4 min. Retirer la poêle du feu, puis ajouter **la moitié** du **vinaigre**. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Couper les **pains plats**, puis répartir quelques morceaux ainsi que la **salade de roquette** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!