

Pains plats à la courge et aux oignons caramélisés avec ricotta à la sauge

Végé

Épicée (au goût)

35 minutes



Ricotta



Pain plat



Sauge



Mélange roquette et épinards



Courge musquée, en cubes



Oignon rouge



Glaçage balsamique



Graines de tournesol



Flocons de piment



Petites tomates



Mozzarella, râpée

BONJOUR PAINS PLATS

Ces pains plats sont le substitut croustillant parfait de la pâte à pizza!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, grand bol, pinceau à pâtisserie en silicone

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Ricotta	100 g	200 g
Pains plats	2	4
Sauge	7 g	7 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Graines de citrouille	28 g	56 g
Flocons de piment 🌶️	¼ c. à thé	½ c. à thé
Petites tomates	113 g	227 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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



Préparer et faire rôtir la courge

Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement **2 c. à thé de feuilles de sauge** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et parsemer de la **moitié** de la **sauge** et de **¼ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit dorée et tendre.



Faire rôtir les pains plats

Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **½ c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson utilisant ½ soupe d'huile chacune.) Faire griller les **pains plats** sur la grille du **bas** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Pendant que les **pains plats** grillent, mélanger dans un petit bol la **ricotta**, la **moitié** de la **mozzarella**, le **reste** de la **sauge** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Faire griller les graines de citrouille

Pendant que la **courge** rôtit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive 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 les **graines de citrouille** dans une assiette.



Assembler les pains plats

Étaler le **mélange de ricotta** sur les **pains plats**. Garnir de **courge**, d'**oignons caramélisés** et du **reste** de la **mozzarella**. Faire cuire les **pains plats** au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. (REMARQUE : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire caraméliser les oignons

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ramollisse légèrement. Ajouter **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** du **glacage balsamique**. Réserver.



Terminer et servir

Pendant que les **pains plats** cuisent, couper les **tomates** en deux. Dans un grand bol, fouetter le **reste** du **glacage balsamique** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et le **mélange roquette et épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Couper les **pains plats** en morceaux. Répartir les **pains plats** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer les **graines de citrouille** sur la **salade** et les **pains plats**.

Le repas est prêt!