



Tartelette à la feta et au za'atar

avec salade d'épinards et amandes tranchées

VÉGÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!



-  Courgette
-  Échalote
-  Épices za'atar
-  Pain plat
-  Fromage feta
-  Bébés épinards
-  Tomates cerises
-  Amandes, tranchées
-  Vinaigre balsamique
-  Moutarde de Dijon
-  Miel

BONJOUR FETA!

Un fromage crémeux et salé qui rehausse parfaitement ce pain plat d'inspiration méditerranéenne.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, petit bol, fouet, bol moyen

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Courgette	200 g	400 g
Échalote	50 g	100 g
Épices za'atar	1 c. à table	2 c. à table
Pain plat	2	4
Fromage feta	½ tasse	1 tasse
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomates cerises	113 g	227 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Vinaigre balsamique	1 c. à table	2 c. à table
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Miel	1 ½ c. à table	3 c. à table
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. PRÉPARATION

Disposer les **pains plats**, la face supérieure tournée vers le bas, sur une plaque à cuisson. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 1 à 2 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Retourner les **pains**, puis réserver. Couper la **courgette** en rondelles de 0,25 cm (1/8 po). Couper les **tomates** en deux. Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).



4. GRILLER LES AMANDES

Pendant que les pains plats grillent, essuyer la poêle. Dans la même poêle sèche à feu moyen, ajouter les **amandes**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. Retirer la poêle du feu et réserver.



2. PRÉPARER LA GARNITURE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**échalote** et **la moitié** des **épinards**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que l'**échalote** ramollisse, de 2 à 3 min. Dans un bol moyen, mélanger la **courgette**, **la moitié** du **za'atar** et **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



5. PRÉPARER LA SALADE

Dans le bol moyen utilisé à l'étape 2, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre**, le **miel**, **le reste** de **za'atar** et **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver **2 c. à table** de **vinaigrette** (doubler pour 4 pers) dans un petit bol. Ajouter les **tomates** et **le reste d'épinards** au bol moyen. Bien mélanger.



3. ASSEMBLER LES TARTELETTES

Garnir les **pains plats** du **mélange épinards-échalote**. Disposer les **rondelles de courgette** par-dessus. Saupoudrer de **feta émiettée**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que la **courgette** soit tendre et que les **pains** soient brun doré, de 8 à 10 min.



6. FINIR ET SERVIR

Couper les **pains plats** en carrés, puis les répartir dans les assiettes. Servir avec la **salade aux épinards et aux tomates** en accompagnement. Saupoudrer les **amandes** sur la **salade** et arroser les **pains plats** de la **vinaigrette réservée**.

Le souper, c'est réglé!