



Pains plats façon spanakopita avec tomates marinées

Végé

30 minutes

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

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g



Ricotta
100 g | 200 g



Feta, émiettée
½ tasse | 1 tasse



Pain plat
2 | 4



Bébé épinards
113 g | 226 g



Oignon rouge
1 | 1



Petites tomates
113 g | 227 g



Citron
1 | 1



Oignon vert
1 | 2



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



Mélange d'épices
à l'ail et à l'aneth
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 l'**oignon rouge**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier).
- 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.



4 | Préparer le mélange de ricotta

- Entre-temps, ajouter à 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.



2 | Cuire les oignons et les épinards

- + Ajouter | Crevettes
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole 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.



5 | Cuire les pains plats

- + Ajouter | Crevettes
- Étendre le **mélange de ricotta** sur les **pains grillés**, puis garnir du **mélange d'oignons 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.)



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 recouvertes 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 plats** ramollissent. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four.)



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**.

2 | Cuire les crevettes et les légumes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des **crevettes**, égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis, puis sécher à l'aide d'essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses, de 2 à 3 min**. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **crevettes** à une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à la même étape.

5 | Cuire les pains plats

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les **pains plats** de **crevettes** ainsi que du **mélange d'oignons et d'épinards** et du **reste** du **feta**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).