



Sandwichs bistro estivaux au poulet et à la confiture de tomates avec brocolini rôti au parmesan

Marché fermier

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4



Tomate
3 | 6



Tomates cerises anciennes
113 g | 227 g



Cassonade
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Brocolini
170 g | 340 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Bocconcini
100 g | 200 g



Mélange roquette et épinards
28 g | 56 g



Flocons de piment
1 c. à thé |
2 c. à thé



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tartinade à l'ail
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Pain à sandwich
2 | 4

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 la confiture de tomates

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **grosses tomates** en deux. À l'aide d'une cuillère, retirer les pépins, puis les jeter.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans une casserole moyenne, ajouter les **tomates hachées** et la **cassonade**.
- Chauffer à feu moyen-élevé. Lorsque le **mélange** bouillira, réduire à feu moyen. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse.
- Incorporer le **vinaigre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **confiture** épaississe.
- Retirer du feu, puis **saler**.

2



Préparer et cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher avec précaution **chaque poitrin de poulet** en son centre. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 pers., il y en aura 8.)
- Assaisonner de ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Poêler de 5 à 7 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

3



Préparer

- Entre-temps, parer le **brocolini**, puis couper les tiges plus épaisses en deux sur la longueur, en laissant les tiges plus minces entières.
- Percer les **tomates cerises anciennes** à l'aide d'une fourchette. Dans un petit bol, ajouter les **tomates cerises anciennes** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Diviser les **bocconcinis** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Couper les **pains** en deux, puis étendre la **moitié** de la **tartinade à l'ail** sur les côtés coupés.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé, puis ajouter le **brocolini** et ¼ tasse d'**eau**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ¼ tasse d'eau chaque fois.) Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocolini** soit légèrement croquant.
- Ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **flocons de piment**, si désiré. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **tartinade à l'ail** enrobe le **brocolini**.
- Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

5



Assaisonner les légumes et griller les pains

- Entre-temps, disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer sur une surface propre.
- Lorsque les **pains** seront grillés, disposer le **brocolini** en une seule couche sur la même plaque à cuisson non recouverte. Parsemer de **parmesan**, puis garnir de **tomates cerises anciennes**.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde et que les **tomates éclatent**.

6



Terminer et servir

- Assaisonner le **mélange roquette et épinards** d'un peu d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**.
- Répartir le **poulet** sur les **pains**, puis garnir de **confiture de tomates**, de **bocconcinis** et de **mélange roquette et épinards**.
- Répartir les **sandwichs** et les **légumes** dans les assiettes.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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