



Toast à la bruschetta de haricots cannellini

avec tomates et nectarines

Végé

25 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](https://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



Haricots cannellini
1 | 2



Pain à sandwich
2 | 4



Mélange roquette et épinards
56 g | 113 g



Tomates cerises anciennes
113 g | 227 g



Gousses d'ail
2 | 4



Nectarine
1 | 2



Vinaigre balsamique
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Mini concombre
1 | 2



Graines de citrouille
28 g | 56 g

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 griller les graines de citrouille

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

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Rincer et bien égoutter les **haricots**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de tournesol** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans un petit bol.

2



Cuire les haricots

+ Ajouter | Saucisse italienne

- Remettre la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter les **haricots**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots** soient bien chauds, puis ajouter $\frac{1}{4}$ tasse d'**eau**.
- Écraser les **haricots**, jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.
- Ajouter le **pesto** et mélanger, puis assaisonner de $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel** et de **poivre**.

3



Préparer le mélange bruschetta et la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Couper la **nectarine** en **quatre morceaux** en évitant le noyau. Couper **chaque section** en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Couper les **concombres** en demi-lunes de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- À un bol moyen, ajouter les **tomates**, la **nectarine**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** et le **vinaigre balsamique**. Bien mélanger, **saler** et **poivrer**, au goût.

4



Griller les pains

- Couper les **pains** en deux.
- Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut. Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retourner les **pains**. Continuer à griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

5



Assembler les rôties et la salade

- Répartir la **purée de haricots** entre les **pains**. Étendre uniformément.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, garnir les **pains** de la **moitié** du **mélange bruschetta**.
- Réserver.
- Au grand bol contenant le **reste** du **mélange bruschetta**, ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **concombres**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Répartir les **rôties** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir les **rôties à la bruschetta** de **feta**.
- Parsemer la **salade** de **graines de citrouille**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Préparer et griller les graines de citrouille, et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle utilisée pour griller les **graines de tournesol** à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis couvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les **haricots** à l'étape 2.

2 | Cuire la saucisse

+ Ajouter | Saucisse italienne

Si vous avez ajouté de la **saucisse**, ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis la **saucisse**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud. Garnir les **rôties** de **saucisse**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **rôties à la bruschetta** de **poulet**.

* 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).