



Salade panzanella estivale à la mozzarella

avec échalotes marinées et vinaigrette aux tomates

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
250 g | 500 g



Bocconcini
100 g | 200 g



Pain ciabatta
2 | 4



Mélange roquette et épinards
56 g | 113 g



Fruit à noyau
1 | 2



Tomate
1 | 2



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



Mini concombre
1 | 2



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



Échalote
1 | 2



Vinaigre de vin rouge
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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



Mariner les échalotes

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (1/8 po).
- À une petite casserole, ajouter les **échalotes**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **échalotes**, avec leur **marinade**, dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

4



Préparer la vinaigrette

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

- À un grand bol, ajouter la **moitié** du **pesto**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **marinade** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Couper et griller les croûtons

- Couper les **pains ciabatta** en deux à l'horizontale, puis en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **tartinade à l'ail** et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que la **tartinade** fonde.
- Ajouter les **morceaux** de **ciabatta**. Réduire à feu moyen. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 5 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **morceaux** de **ciabatta** soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant la moitié de la tartinade à l'ail chaque fois.)
- Transférer les **croûtons** dans une assiette.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

- Égoutter les **échalotes marinées**.
- Au bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **concombres**, les **échalotes marinés** et le **mélange roquette et épinards**. Remuer pour enrober.
- Ajouter les **croûtons**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade panzanella** dans les bols.
- Garnir du mélange de **mozzarella** et de **fruit à noyau**.
- Arroser du **reste du pesto**.

3



Préparer

- Pendant que les **croûtons** rôtissent, trancher finement le **concombre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Couper le **fruit à noyau** en quatre sections, en évitant le **noyau**. Trancher finement **chaque section**.
- Couper ou déchirer la **mozzarella** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- À un petit bol, ajouter la **mozzarella**, la **nectarine** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour rehausser les saveurs, utiliser votre meilleure huile d'**olive**.)

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

4 | Cuire le poulet et préparer la vinaigrette

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la poêle utilisée pour les **croûtons** à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Griller d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, 6 à 7 min. Retourner le **poulet**, puis couvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 6 à 7 min jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**.

4 | Cuire la saucisse et préparer la vinaigrette

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

Si vous avez ajouté de la **saucisse italienne**, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, 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**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir la **salade panzanella** de **poulet**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

Garnir la **salade panzanella** de **saucisse**.

* 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.