



# Pains plats façon spanakopita avec tomates marinées

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines  
de poulet +  
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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)



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**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober.

4



## Préparer le mélange de ricotta

- Entre-temps, ajouter dans 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 | Filets de poitrines de poulet

- 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**. **Salier** 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 | Filets de poitrines de poulet

- 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** 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**.

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

## 2 | Cuire les oignons, les épinards et le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrines de poulet**. Cuire de 3 à 4 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes**.

## 5 | Cuire les pains plats

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Trancher le **poulet**. Garnir les **pains plats** du **poulet**, du **mélange d'oignons et d'épinards** et du **reste** du **feta**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\* 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.