



# Sandwichs aux bocconcinis, aux tomates et au pesto avec oignons caramélisés, échalotes frites et aïoli au pesto

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet\*  
2 | 4

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)



Pain ciabatta  
2 | 4



Bocconcinis  
100 g | 200 g



Oignon jaune  
1 | 2



Glacage balsamique  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Tomate  
2 | 4



Pesto au basilic  
1/4 tasse | 1/2 tasse



Mélange roquette et épinards  
56 g | 113 g



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



Pomme de terre Russet  
2 | 4



Gousses d'ail  
1 | 2



Échalotes frites  
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



## Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et laisser ramollir à température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 :**  
Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé), Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé), Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

### + Ajouter | Poitrines de poulet

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de 1 c. à soupe d'**huile**. (**REMARQUE :** 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'**huile** chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



## Griller les pains

- Lorsque les quartiers de **potatoes** seront presque cuits, couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Étendre le **beurre ramolli** sur les côtés coupés, puis **poivrer**.
- Griller les pains dans le **haut** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **tranches de pain supérieures** dans une assiette, en laissant les **tranches de pain inférieures** sur la plaque à cuisson.

2



## Caraméliser les oignons

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre** à la casserole chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde. (**REMARQUE :** Conserver le **beurre** ramolli pour l'étape 4.)
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter la **moitié** du **glacage balsamique** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**eau**, puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés foncés. Retirer la casserole du feu.

5



## Fondre les bocconcini

- Lorsque les **quartiers de potatoes** seront cuits, retirer la plaque à cuisson du four, puis le régler à la fonction griller (temp. élevée).
- Sécher les **tranches de tomate** avec un essuie-tout.
- Étendre la **moitié** du **pesto à l'ail** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir chacune d'une **tranche de tomate**. **Saler** et **poivrer**. Garnir de **bocconcini**.
- Remettre les **tranches de pain inférieures** assemblées au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **bocconcini** fondent. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



## Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, hacher finement ou presser l'**ail**.
- Déchirer les **bocconcini** en bouchées.
- Couper 2 **tranches** (4 tranches) dans la partie la plus épaisse de la **tomate**. Transférer les **tranches de tomate** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. **Saler**, puis réserver.
- Couper le **reste** de la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, ajouter le **pesto** et ½ c. à thé (1 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **glacage balsamique** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

6



## Terminer et servir

### + Ajouter | Poitrines de poulet

- Entre-temps, ajouter la **mayonnaise** dans le bol contenant le **reste** du **pesto à l'ail**, puis bien mélanger.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards**, et les **morceaux de tomates**, puis remuer pour enrober.
- Garnir avec précaution les **bocconcini** fondus d'**oignons caramélisés**, d'**un peu d'échalotes frites** et d'**un peu de salade assaisonnée**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs**, les **quartiers de potatoes** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** des **échalotes frites**. Servir l'**aïoli au pesto** comme trempette.

## 1 | Rôtir les quartiers de pommes de terre et le poulet

### + Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte. Arroser de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. Rôtir dans le **haut** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

## 6 | Terminer et servir

### + Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Empiler le **poulet** sur le **bocconcini fondu**.

\* 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.