



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

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet\*  
2 | 4

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)



Pain ciabatta  
2 | 4



Bocconcinis  
100 g | 200 g



Oignon jaune  
1 | 2



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



Tomate  
2 | 4



Pesto au basilic  
¼ tasse | ½ 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 le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3:**
  - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
  - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
  - Relevé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)

### + Ajouter | Poitrines de poulet

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (1/2 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 pommes de terre** seront presque cuits, disposer les **pains**, 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 et laisser 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 (1/4 po).
- Ajouter 1/2 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 le **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 doré foncé.
- Retirer la casserole du feu.

3



## Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **pains** en deux.
- Déchirer les **boconcinis** 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** les deux côtés, puis réserver.
- Couper le **reste** de la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Dans un petit bol, ajouter le **pesto** et 1/2 c. à thé (1 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- 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 **boconcinis** 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 pommes de terre** 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 le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Arroser de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. Cuire 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**. Répartir le **poulet** entre les **sandwichs**.

\* 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.