



Pains plats façon spanakopita avec tomates marinées

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine
de poulet
310 g | 620 g

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)



Ricotta
100 g | 200 g



Feta, émiettée
½ tasse | 1 tasse



Pain plat
2 | 4



Jeunes 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.

Nous rejoindre Appelez-nous (855) 272-7002 | Visitez-nous [HelloFresh.ca](https://www.hellofresh.ca) | Suivez-nous @HelloFreshCA

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

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

2



Cuire les oignons et les épinards

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons rouges**. **Saler 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.

3



Griller les pains plats

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Entre-temps, disposer les **pains plats** 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.)

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.

5



Griller les pains plats

+ Ajouter | Filets de poitrine 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.)

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Cuire le poulet et griller les pains plats

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Transférer le **mélange d'oignons et d'épinards** dans une assiette, puis réchauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrines de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**.

5 | Griller les pains plats

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **pains plats** du **poulet**, du **mélange d'oignons** et d'**épinards** et du reste du **feta**.

* 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.