

Panzanella au haloumi

avec vinaigrette aux câpres

Végé

Rapido

25 minutes



Pain ciabatta



Haloumi



Bébés épinards



Poivron



Oignon rouge



Câpres



Vinaigre de vin rouge



Tomates Roma



Moutarde de Dijon



Origan



Sel d'ail

BONJOUR SALAISON

Cette technique permet d'extraire l'eau de l'ingrédient le rendant ainsi encore plus savoureux!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pain ciabatta	2	4
Haloumi	200 g	400 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Poivron	1	2
Oignon rouge	56 g	113 g
Câpres	30 g	60 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates Roma	160 g	320 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Origan	7 g	7 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire griller les croûtons

Couper les **pains ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **morceaux de pain** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner de la **moitié du sel d'ail** et **poivrer**. Remuer pour bien enrober. Faire griller au **centre** du four de 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés.



Faire cuire le haloumi

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **haloumi** à la poêle sèche. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes.) Transférer le **haloumi** dans une assiette et laisser refroidir.



Faire la salaison des tomates et mariner les oignons

Pendant que les **croûtons** grillent, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,3 cm (⅛ po) (utiliser l'oignon entier pour 2 personnes). Dans un bol grand, ajouter les **tomates** et la **moitié** du **sel d'ail restant**. Bien mélanger. Transférer les **tomates** dans une passoire. Ajouter **2 c. à thé d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **vinaigre** et les **oignons** dans le même grand bol, puis bien mélanger. Placer le bol sous la passoire pour permettre au **jus** de s'écouler dans le bol.



Préparer la vinaigrette

Ajouter la **moutarde de Dijon**, l'**origan**, les **câpres hachés** et **2 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) au grand bol contenant les **oignons**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, au goût, puis fouetter pour bien mélanger.



Préparer

Pendant que les **oignons** marinent, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Rincer les **câpres**, puis les sécher avec un essuie-tout. Hacher finement la **moitié** des **câpres**. Détacher de la branche **1 c. à thé** de **feuilles d'origan** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher finement. Couper le **haloumi** en cubes de 1,25 cm (½ po). À l'aide d'un tamis, rincer le **haloumi** à l'**eau froide** et le sécher avec un essuie-tout.



Terminer et servir

Ajouter les **croûtons**, les **poivrons**, les **tomates**, les **épinards** et le **reste** des **câpres** au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les bols. Garnir du **haloumi**.

Le repas est prêt!