



Pains plats à la mozzarella fraîche et à la saucisse

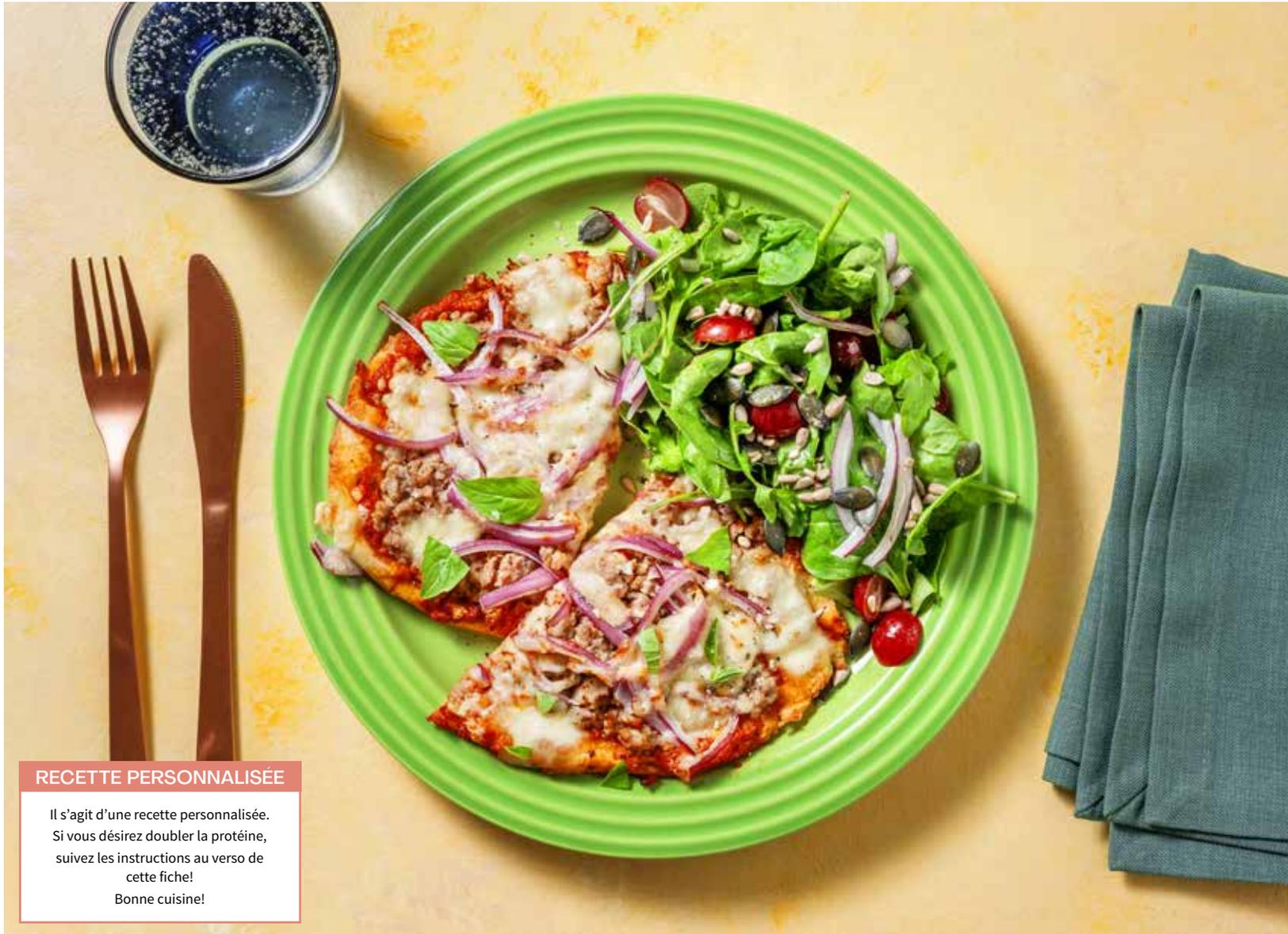
avec salade de raisins au vinaigre balsamique

Spécial cinq étoiles

20 min



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Saucisse italienne douce, sans boyau



Double saucisse italienne douce, sans boyau



Mozzarella fraîche



Pesto de tomates séchées



Parmesan, râpé grossièrement



Mélange roquette et épinards



Raisins rouges



Vinaigre balsamique



Pain plat



Mélange de graines



Oignon rouge



Sel d'ail

BONJOUR MOZZARELLA FRAÎCHE

De la mozzarella fraîche, délicate et crémeuse, qui crée les fameux filets fromagés dont nous raffolons tous!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Double saucisse italienne douce, sans boyau	500 g	1000 g
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Raisins rouges	85 g	170 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain plat	2	4
Mélange de graines	28 g	56 g
Oignon rouge	28 g	56 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Cuire la saucisse

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis la saucisse. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la saucisse en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Poivrer et assaisonner de la moitié du sel d'ail (toute la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger.

Si vous avez choisi la **double saucisse**, ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

4



Préparer et assembler la salade

- Entre-temps, couper les raisins en deux.
- Dans un grand bol, ajouter le vinaigre, 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe) d'huile et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sucre. Saler et poivrer, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le reste des oignons, puis remuer pour enrober. Laisser mariner.
- Lorsque les pains plats sont presque prêts, ajouter le mélange roquette et épinards et les raisins dans le bol contenant les oignons marinés, puis bien mélanger.

2



Préparer les pains plats

- Entre-temps, disposer les pains plats sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Étendre le pesto sur les pains plats.
- Peler, puis trancher finement un quart de l'oignon en rondelles ou en demi-lunes. (REMARQUE : Trancher une quantité plus ou moins grande de rondelles d'oignon, au choix.)

3



Assembler et cuire

- Garnir les pains plats de saucisse, puis d'un peu d'oignons.
- Parsemer de parmesan.
- Parsemer de mozzarella fraîche déchirée.
- Cuire les pains plats au centre du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les bords soient dorés et que le fromage fonde. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire dans le bas et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

5



Terminer et servir

- Couper les pains plats en deux, puis les répartir dans les assiettes.
- Servir la salade en accompagnement. Parsemer du mélange de graines.

Le souper, c'est réglé!