

Pains plats à la ricotta et à la courge

avec sauge frite croustillante

Végé

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.

Si vous désirez ajouter du bacon, suivez les instructions au verso de cette fiche!

Bonne cuisine!



Ricotta



Pain plat



Courge musquée, en cubes



Oignon rouge



Sauge



Sel d'ail



Bacon



Parmesan, râpé grossièrement



Petites tomates



Mélange roquette et épinards



Glaçage balsamique

BONJOUR RICOTTA

Ce fromage crémeux et polyvalent est l'ingrédient parfait tant pour les recettes sucrées que salées!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, grand bol, pinceau en silicone

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Ricotta	100 g	200 g
Bacon	100 g	200 g
Pain plat	2	4
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Sauge	7 g	14 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir la courge

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et dorée.

Si vous avez choisi d'ajouter du **bacon**, disposer le **bacon** en une seule couche sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement cuit**.



Assembler et cuire les pains

- Disposer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Lorsque la **courge** sera cuite, badigeonner les **pains plats** d'**un peu** d'**huile de sauge réservée** (celle de l'étape 3). Étendre la **ricotta** uniformément sur les **pains plats**, puis garnir d'**oignons caramélisés**, de **courge rôtie** et de **parmesan**.
- Cuire les **pains plats assemblés** dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde et que la **ricotta** soit bien chaude. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire les pains plats assemblés dans le haut et au centre du four.)



Caraméliser les oignons

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **2 c. à soupe** d'**eau** et **½ c. à soupe** de **glaçage balsamique** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis **saler**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé. Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **oignons** dans un petit bol. Rincer et essuyer la poêle avec précaution.



Assembler la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** de **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet.
- Ajouter les **tomates** et le **mélange roquette et épinards**. Bien mélanger juste avant de servir.



Assaisonner la ricotta et frire la sauge

- Directement dans le contenant, assaisonner la **ricotta** du **reste** du **sel d'ail**, **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Détacher de la branche les **feuilles de sauge**. Recouvrir une assiette d'essuie-tout. Réserver.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **feuilles de sauge**. Frire pendant 1 min, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive pour frire les feuilles de sauge!)
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer la **sauge frite** dans l'assiette préparée. **Saler**, puis réserver.
- Réserver l'**huile** dans la poêle pour l'étape 4.



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quartiers, puis les répartir dans les assiettes.
- Arroser du **reste** du **glaçage balsamique**, puis garnir de **sauge frite**.
- Servir la **salade** en accompagnement.

Après avoir réparti les **quartiers de pains plats** dans les assiettes, les garnir de **bacon émietté**.

Le souper, c'est réglé!