



# Pains plats à la ricotta et aux champignons avec ciboulette

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://hellofresh.ca)



Ricotta  
100 g | 200 g



Pain plat  
2 | 4



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange de  
champignons  
200 g | 400 g



Tomate  
1 | 2



Oignon jaune  
1 | 2



Mélange roquette  
et épinards  
56 g | 113 g



Ciboulette  
7 g | 7 g



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



Sel d'ail  
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, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Rôtir les champignons

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

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Trancher finement les **champignons cremini et de Paris**.
- Couper ou déchirer les **pleurotes** sur la longueur en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser **tous les champignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 9 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres et dorés.

4



### Assembler et gratiner les pains plats

- Lorsque les **champignons** seront cuits, retourner les **pains plats**, puis les badigeonner de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Étendre uniformément la **ricotta assaisonnée** sur les **pains plats**. Garnir d'**oignons caramélisés**, de **champignons rôtis** 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., griller dans le haut et au centre du four.)

2



### Caraméliser les oignons

- 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** (1 c. à soupe) d'**huile**, 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** (4 c. à soupe) d'**eau** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **glaçage balsamique**, puis **saler**.
- Poursuivre la cuisson de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer du feu, puis réserver.

5



### Assembler la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, le **mélange roquette et épinards** et la **moitié** de la **ciboulette**.
- Bien mélanger au moment de servir.

3



### Préparer et chauffer les pains plats

- Émincer la **ciboulette**.
- Directement dans le contenant, assaisonner la **ricotta** du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient bien chauds. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et le bas du four.)
- Retirer du four, puis réserver jusqu'à ce que les **champignons** soient prêts.

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 1 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que les **champignons** cuisent. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. Utiliser la même poêle pour caraméliser les **oignons** à l'étape 2.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **pains plats** de **poulet**.

\* 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.



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