



# Pains plats à la ricotta et aux champignons avec ciboulette

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet +  
2 | 4

Recette personnalisée

+ 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



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, du soya, 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 les **champignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 9 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.

2



### Caraméliser les oignons

- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle 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 dorés foncés.
- Retirer du feu, puis réserver.

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 bien mélanger.
- 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 dans le bas du four.)
- Retirer du four et réserver jusqu'à ce que les **champignons** soient prêts.

4



### Assembler et cuire les pains plats

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Lorsque les **champignons** seront cuits, retourner les **pains plats** et les badigeonner de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Étendre la **ricotta** uniformément sur les **pains plats**, puis garnir d'**oignons caramélisés**, de **champignons rôtis** et de **parmesan**.
- Rôtir 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.)

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 de roquette et épinards**, et la **moitié** de la **ciboulette**.
- Bien mélanger au moment de servir.

6



### Terminer et servir

- 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 des **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceau de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**. Dans une poêle moyenne antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis ajouter le **poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré\*\*. Transférer le **poulet** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **oignons** à l'étape 2.

## 4 | Assembler et cuire

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Garnir les **pains plats** de **poulet** au moment de les assembler.



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

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

\* 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.