



Pains plats aux oignons balsamiques et à la ricotta

avec courgettes rôties à l'ail et salade verte

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®
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



Pains plats
2 | 4



Oignon jaune
1 | 2



Courgette
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange roquette
et épinards
56 g | 113 g



Fromage à la
crème
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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

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



Préparer et caraméliser les oignons

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

- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen (une grande poêle pour 4 pers.).
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et 1/4 tasse (1/2 tasse) d'**eau**. **Saler et poivrer**.
- Couvrir et poursuivre la cuisson de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé et que les **oignons** soient doré foncé.
- Transférer le **mélange d'oignons** dans un petit bol.

2



Préparer et rôtir les courgettes

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

- Pendant que les **oignons** cuisent, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, ajouter les **courgettes** et la **moitié** de la **purée d'ail**, et les arroser de 1/2 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes et dorées.

3



Terminer la préparation

- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, le **reste** du **vinaigre**, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Dans un bol moyen, ajouter le **fromage à la crème**, la **ricotta**, le **reste** de la **purée d'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

4



Griller les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
- Griller dans le **bas** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains plats** ramollissent et soient légèrement croustillants.

5



Assembler et cuire les pains plats

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

- Étendre **2 c. à soupe** du mélange de **fromage** sur **chaque pain plat**, en laissant une bordure de 2,5 cm (1 po).
- Étendre le **mélange d'oignons** sur le **fromage**, en une couche uniforme. Garnir de **courgettes**.
- Cuire dans le **bas** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés et croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **tomates**, ajouter le **mélange roquette et épinards**. Remuer pour enrober.
- Couronner les **pains plats** du **reste** du **mélange de fromage**. Couper les **pains plats** en quartiers.
- Répartir les **pains plats** dans les assiettes. Garnir les **pains plats** de **salade**.

2 | Préparer et rôtir les courgettes

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez ajouté le **Beyond Meat®**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. **Saler et poivrer**.

5 | Assembler et cuire les pains plats

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Garnir les **pains plats** de **Beyond Meat®** avant de servir.



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