

Pains plats aux trois oignons et à la ricotta

avec salade d'épinards et de tomates

Végé

30 minutes



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



Ricotta



Pains plats



Oignon jaune



Petites tomates



Bébé épinards



Échalote



Ciboulette



Fromage à la crème



Échalotes frites



Vinaigre de vin rouge



Purée d'ail

BONJOUR RICOTTA

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

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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, bol moyen, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petite casserole, 2 petits bols, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Ricotta	100 g	200 g
Pains plats	2	4
Oignon jaune	113 g	226 g
Petites tomates	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Ciboulette	7 g	7 g
Fromage à la crème	1	2
Échalotes frites	28 g	56 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	2 ¼ c. à thé	4 ½ 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 soya, 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

Trancher et caraméliser les oignons

- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ 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 qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert 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.
- Retirer du feu, puis ajouter le **fromage à la crème**, la **moitié** de la **purée d'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**. Transférer le **mélange** dans un petit bol.

4

Assembler et cuire les pains plats

- Étendre le **mélange d'oignons caramélisés** en une couche uniforme sur les **pains**.
- 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** : Surveiller les pains plats pour ne pas les brûler!)

2

Mariner les échalotes

- Pendant que les **oignons** caramélisent, peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (⅛ po).
- Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **oignons** avec leur **liquide** dans un bol moyen.
- Réserver au frigo pour refroidir.

5

Préparer la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** de la **ciboulette**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **marinade**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **tomates**, les **bébés épinards** et la **moitié** des **échalotes marinées**. Remuer pour enrober.

3

Griller les pains et préparer la ricotta

- Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Griller dans le **bas** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains** ramollissent et soient légèrement croustillants.
- Entre-temps, hacher finement la **ciboulette**.
- Dans un autre petit bol, ajouter la **ricotta**, la **moitié** de la **ciboulette**, le **reste** de la **purée d'ail** et **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

6

Terminer et servir

- Égoutter le **reste** des **échalotes marinées** et jeter le liquide.
- Garnir les **pains plats** d'**échalotes marinées**.
- Couronner d'**un soupçon** de **ricotta**, puis couper les **pains plats** en pointes.
- Répartir la **salade** et les **pains plats** dans les assiettes.
- Parsemer le tout d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!