

Pains plats façon caprese

avec salade fraîche

Végé

Rapido

25 minutes



Pain plat



Bocconcini



Petites tomates



Pesto au basilic



Assaisonnement
italien



Glaçage balsamique



Mélange roquette et
épinards



Citron



Gousses d'ail



Mini concombre



Basilic

BONJOUR BOCCONCINIS

Ces « petites bouchées » de mini-mozzarella sont crémeuses et délicieuses!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pain plat	2	4
Bocconcinis	100 g	200 g
Petites tomates	113 g	227 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	113 g	226 g
Citron	1	1
Gousses d'ail	1	2
Mini concombre	132 g	264 g
Basilic	7 g	14 g
Sucre*	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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les **tomates** en deux.
- Trancher finement les **concombres**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Déchirer les **bocconcinis** en petits morceaux.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (tout l'assaisonnement pour 4 pers.), les **bocconcinis**, l'**ail**, le **zeste de citron**, les **tomates**, la **moitié** du **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire la salade

- Lorsque les **pains plats** sont presque prêts, fouetter dans le même grand bol (celui de l'étape 1) la **moitié** du **glaçage balsamique**, **1 c. à soupe** de **jus de citron**, **1 c. à thé** de **sucre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- Ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Assembler les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. (**REMARQUE** : Utiliser 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Tartiner le **pesto** sur les **pains plats**, puis répartir le **mélange de bocconcinis** sur le tout.
- Déchirer le **basilic** sur le tout.



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en morceaux.
- Répartir la **salade** et les **pains plats** dans les assiettes.
- Arroser les **pains plats** du **reste** du **glaçage balsamique**.

Le souper, c'est réglé!



Faire cuire les pains plats

- Faire cuire les **pains plats** au **centre** du four de 7 à 8 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire les pains plats au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)