



# Pains plats façon caprese avec salade fraîche

Végé

20 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://www.hellofresh.ca)



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 | 2



Gousses d'ail  
1 | 2



Garniture de salade  
28 g | 56 g



Oignon vert  
1 | 2

**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

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

- Couper les **tomates** en deux.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Déchirer les **bocconcinis** en petits morceaux.
- Dans un grand bol, ajouter les **bocconcinis**, l'**ail**, le **zeste de citron**, les **tomates**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** du **jus de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

4



## Assembler la salade

- Lorsque les **pains plats** seront presque cuits, fouetter dans le même grand bol (celui de l'étape 1) la **moitié** du **glacage balsamique**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucré** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter le **mélange roquette et épinards** et la **moitié** de la **garniture de salade**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

\* 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.

2



## Assembler les pains plats

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Étendre le **pesto** sur les **pains plats**, puis parsemer du **mélange de bocconcinis**.

3



## Cuire les pains plats

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

5



## 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 **glacage balsamique** et les parsemer d'**oignons verts**.
- Parsemer la **salade** du **reste** de la **garniture de salade**.

Unités de mesure à chaque étape

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

## 2 | Assembler les pains plats

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué, et garnir les **pains plats** de **poulet** après avoir ajouté le **mélange de bocconcinis**.



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