



Pains plats façon caprese

avec salade fraîche

Végé

20 min

+ Ajouter



Poitrines de poulet +
56g | 113g

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)



Pain plat
2 | 4



Bocconcini
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

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.

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Couper les **tomates** en deux.
- Émincer les **oignons verts**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Déchirer le **bocconcini** en petits morceaux.
- Dans un grand bol, ajouter le **bocconcini**, 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 **glaçage 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 **garniture de salade**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

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 garnir 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** d'un **filet de glaçage 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

1 | Préparer

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, les sécher avec des essuie-tout. Couper les **poitrines** en morceaux de 1,25 cm (1/2 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 le **poulet** de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

2 | Assembler les pains plats

+ 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.