

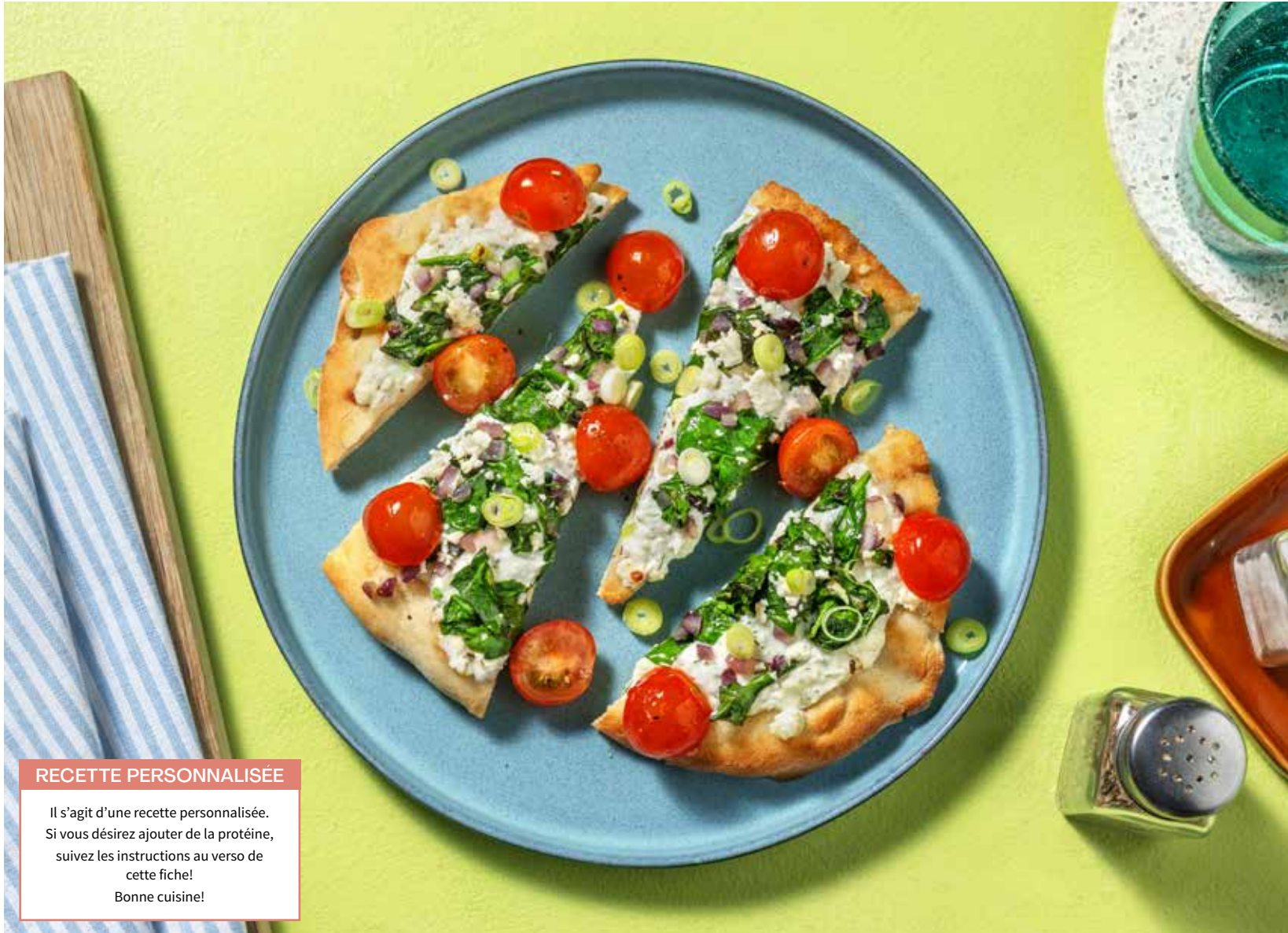
Pains plats façon spanakopita avec tomates marinées

Végé

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Ricotta



Feta, émietté



Bébés épinards



Petites tomates



Oignon vert



Mélange d'épices
aneth et ail



Crevettes



Pain plat



Oignon rouge



Citron



Mayonnaise

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 230 °C (450 °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, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Ricotta	100 g	200 g
Crevettes	285 g	570 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Pain plat	2	4
Bébés épinards	113 g	227 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	1	1
Oignon vert	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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.



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



Préparer et mariner les tomates

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Ajouter les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine!)
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un grand bol, ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober.



Préparer le mélange de ricotta

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **ricotta**, la **mayonnaise**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **feta**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.



Cuire les oignons et les épinards

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter les **épinards**. Poursuivre la cuisson de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer la poêle du feu.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**.



Cuire les pains plats

- Étendre le **mélange de ricotta** sur les **pains plats grillés**, puis garnir d'**oignons**, du **mélange d'épinards** et du **reste** du **feta**.
- Cuire les **pains plats** assemblés au **centre** du four de 6 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.)

Garnir les **pains plats** de **crevettes** au moment de les assembler.



Griller les pains

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte, puis badigeonner de ½ **c. à soupe** d'**huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson non recouverte avec ½ c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Griller dans le **bas** du four de 2 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains plats** ramollissent. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four.)



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quatre.
- Les répartir dans les assiettes, puis les garnir de **tomates marinées** et du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!