



PANZANELLA À LA NECTARINE ET AU CONCOMBRE

avec menthe, roquette et mozzarella fraîche

VÉGÉ



BONJOUR NECTARINE

Ce fruit à noyau sucré se marie parfaitement aux ingrédients salés de la recette

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 403



Demi-baguette



Mini concombre



Échalote



Mozzarella fraîche



Menthe



Nectarine



Vinaigre de vin blanc



Bébé roquette

SORTEZ

- Grand bol
- Épluche-légume
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Petit bol
- Sucre (1 c. à thé)
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers

- Demi-baguette 1 1
- Mini concombre 198 g
- Échalote 50 g
- Mozzarella fraîche 2 125 g
- Menthe 10 g
- Nectarine 1
- Vinaigre de vin blanc 9 2 c. à table
- Bébé roquette 113 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Les laitues délicates risquent de faner prématurément si vous la nappez de vinaigrette trop tôt. Nous vous recommandons donc d'attendre à la dernière minute pour l'incorporer à la salade!



1 MARINER L'ÉCHALOTE Laver et sécher tous les aliments.*

Peler et couper l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (1/8 po). Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter l'échalote, le **vinaigre**, **2 c. à table** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sucre**. **Saler**. Porter à ébullition. Cuire, en remuant à l'occasion, environ 1 min. Retirer du feu, puis transférer l'échalote, avec son **liquide**, dans un petit bol. Réserver.



4 PRÉPARATION

Au-dessus du même grand bol, peler les **concombres** pour en faire des rubans. Couper la nectarine en **quatre sections**, en évitant le noyau. Couper chaque section en tranches de 0,5 cm (1/4 po). Hacher grossièrement les **feuilles de menthe**. Ajouter la nectarine et la menthe au grand bol, avec les concombres et la **baguette**. Réserver.



2 GRILLER LA BAGUETTE

Couper la **baguette** en tranches de 0,5 cm (1/4 po). Essuyer la poêle avec, puis remettre à feu moyen-élevé. Ajouter un filet d'**huile**, puis les tranches de baguette. Griller, jusqu'à ce que le bas soit brun doré, de 2 à 3 min.



5 ASSEMBLER LA SALADE

Dans le petit bol contenant l'**échalote marinée**, fouetter **2 c. à table** d'**huile**. Napper la **salade de concombre** de vinaigrette et bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver pour laisser mariner, jusqu'à ce que les **tranches de baguette** ramollissent légèrement, de 3 à 5 min.



3 GRILLER LA BAGUETTE

Ajouter un autre filet d'**huile**, puis retourner les **tranches**. Griller jusqu'à ce que l'autre côté soit brun doré, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer du feu, puis réserver les tranches dans un grand bol.



6 FINIR ET SERVIR

Ajouter la **roquette** au grand bol et bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de morceaux de **mozzarella**.

APPÉTISSANT!

La nectarine juteuse et le concombre croquant sont un duo gagnant dans ce plat printanier.