

Tarte aux légumes

avec mélange printanier et vinaigrette italienne

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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Pâte feuilletée



Poitrines de poulet



Mozzarella fraîche



Poivron



Poireau, émincé



Sauce marinara



Assaisonnement italien



Vinaigre de vin rouge



Moutarde de Dijon



Mélange printanier

BONJOUR PÂTE FEUILLETÉE

Une pâte feuilletée riche remplace à merveille la pâte à pizza traditionnelle!

D'abord

- Étant donné la nature de la pâte feuilletée, suivre ces directives : Conserver au congélateur. Décongeler au frigo de 8 à 12 h avant l'utilisation.
- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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, grand bol, papier parchemin, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pâte feuilletée	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Poivron	160 g	320 g
Poireau, émincé	56 g	113 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mélange printanier	113 g	227 g
Sucre*	1 c. à thé	2 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).

† 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.

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.



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

1



Préparer les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **mozzarella** en tranches de 1,25 cm (½ po), puis sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** sur tous les côtés.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 1,5 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 5 min, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Retirer du feu.

4



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol la **moutarde**, le **vinaigre**, le **reste** de l'**assaisonnement italien**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.

2



Préparer la pâte

- Dérouler la **pâte** et jeter le papier ciré. La disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin).
- À l'aide d'un couteau d'office, dessiner une bordure de 1,25 cm (½ po) autour de la **pâte**. (**REMARQUE** : Attention à ce que le couteau ne traverse pas la pâte!)

5



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier** et le **reste** des **poivrons**. Bien mélanger.
- Couper la **tarte** en **4 parts égales**.
- Répartir la **tarte** et la **salade** dans les assiettes.

3



Assembler la tarte

- Étendre la **sauce marinara** sur la pâte en évitant la bordure.
- Garnir la **sauce** de **tranches de mozzarella**, puis saupoudrer de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement italien**.
- Parsemer de **poireaux** et de la **moitié** des **poivrons**.
- Cuire la **tarte** au **centre** du four de 24 à 26 min, jusqu'à ce que la **pâte** soit bien dorée et entièrement cuite. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire la tarte au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

Répartir le **poulet** et les **tranches de mozzarella** par-dessus la **sauce**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

Le souper, c'est réglé!