

# Pains plats façon spanakopita avec tomates marinées

Végé

30 minutes



Ricotta



Feta, émietté



Pain plat



Bébés épinards



Oignon rouge



Petites tomates



Citron



Oignon vert



Mayonnaise



Mélange d'épices  
aneth et ail

**BONJOUR RICOTTA**

*Ce fromage crémeux et polyvalent est l'ingrédient parfait tant pour les recettes sucrées que salées!*

## D'abord

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

## 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
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

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

*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.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 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** de **jus de citron**, **½ c. à thé** de **sucre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober.



## 4 Préparer le mélange de ricotta

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **ricotta**, la **mayonnaise**, le **mélange d'épices aneth et ail**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **feta**, **¼ c. à thé** de **zeste de citron** et **½ c. à soupe** de **jus de citron** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Poivrer**, puis bien mélanger.



## 2 Cuire les oignons et les épinards

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis faire 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**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer la poêle du feu.



## 5 Cuire les pains plats

- Étendre le **mélange de ricotta** sur les **pains plats grillés**, puis garnir du **mélange d'épinards et d'oignons** 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 les pains plats au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## 3 Rôtir les pains plats

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson, puis badigeonner de **½ c. à soupe** d'**huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec ½ c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Griller les **pains plats** dans le **bas** du four de 2 à 5 min jusqu'à ce qu'ils 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!**