



Piadina au poulet et à la mozzarella

accompagnée de tomates prunes au four, garnies de basilic

RAPIDO **FAMILIALE** 25 min. • À consommer dans les 5 jours



FAMILIALE



Oignon rouge



Émincé de poulet
(épices italiennes)



Tomates prunes



Mozzarella au
lait de bufflonne



Basilic frais



Tortilla



Crème de basilic

Ingrédients de base

Beurre, Vinaigre balsamique noir, Huile d'olive, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Plat à four, poêle, papier sulfurisé, plaque de cuisson et papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Émincé de poulet (épices italiennes)* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates prunes (pc)	2	4	6	8	10	12
Mozzarella au lait de bufflonne* (pc 7)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Tortilla (pc)	2	4	6	8	10	12
Crème de basilic* (ml)	7	15	24	32	39	47
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4090 /978	716 /171
Lipides total (g)	54	10
Dont saturés (g)	21,8	3,8
Glucides (g)	77	13
Dont sucres (g)	13,9	2,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	2,0	0,4

Allergènes:

7) Lait/Lactose

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 210 degrés. Émincez la moitié de l'**oignon rouge** et taillez le reste en demi-rondelles.



4. Couper

Coupez les feuilles de **basilic** en gros morceaux et la **mozzarella** en lanières.

SAVIEZ-VOUS QUE : *Ce plat est calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, garnissez 1 tortilla et servez le reste de poulet, d'oignon et de mozzarella avec les tomates, à côté de la piadina. Vous pourrez utiliser la 2e tortilla par exemple le lendemain au déjeuner.*



2. Cuire les tomates

Coupez les **tomates prunes** en deux dans le sens de la largeur. Mettez-les dans le plat à four, face tranchée vers le haut, et parsemez l'**oignon** émincé par-dessus. Arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive et ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne, puis salez et poivrez. Enfourez-les 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



5. Préparer les piadine

Mettez les **tortillas** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Sur une moitié, disposez le **poulet** et l'**oignon**, la **mozzarella** et la moitié du **basilic**. Parsemez de quelques gouttes de **crème de basilic** (voir CONSEIL) et refermez la **tortilla**. Enfourez les **tortillas** dans le haut du four pendant les 6 à 8 dernières minutes de cuisson des **tomates**.

CONSEIL : *La saveur de la crème au basilic est assez intense. Ajoutez-en plus ou moins, à votre goût.*



3. Cuire le poulet

Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Faites revenir les rondelles d'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **poulet émincé** et faites-le cuire avec l'**oignon** 6 à 7 minutes.



6. Servir

Découpez les piadine par le milieu. Servez-les sur les assiettes, accompagnez-les des **tomates** et garnissez-les avec le reste du **basilic**.

Bon appétit !