



FLAMMEKUECHE AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS ET FETA

Garni de noix et de thym frais



Oignon rouge



Thym frais *



Laitue *



Tomate *



Pâte à
Flammekuechen *



Noix



Feta *

Total : 40-45 min.

Facile

À consommer dans
les 5 jours

Ce flammekueche aux oignons est inspiré de la Pissaladière - une spécialité de la Provence maritime, où elle est souvent préparée pour l'apéritif. La base est généralement composée d'une pâte à pain, qui est plus épaisse que la pâte de pizza. Ce soir vous allez préparer une version végétarienne aux noix et à la feta. En accompagnement vous servez une salade aux tomates.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, grande poêle, poêle et plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **flammekueche aux oignons caramélisés et feta** : c'est parti !



1 CARAMÉLISER L'OIGNON

Préchauffez le four à 210 degrés et coupez l'**oignon rouge** en fins demi-anneaux. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les **rondelles d'oignon** et une pincée de sel. Faites-les cuire pendant 10 minutes en remuant régulièrement ★. Puis, baissez le feu sur moyen-doux, ajoutez ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne et le sucre. Faites-les caraméliser 12 minutes ou jusqu'à ce que l'**oignon** soit confit.



4 CUIRE LE FLAMMKUCHEN

Étalez la **pâte** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Disposez les **oignons** uniformément sur la pâte. Enfourez le **flammekueche** 10 à 15 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu vif et faites-y griller les **noix** à sec, jusqu'à ce qu'elles commencent à sentir. Réservez-les hors de la poêle.



2 AJOUTER LE THYM

Pendant ce temps, détachez les feuilles de **thym** des brins. Ajoutez-les à l'**oignon**.

★ **CONSEIL** : Il est important d'ajouter suffisamment de sel aux oignons à cette étape afin qu'ils ramollissent.



5 GARNIR LE FLAMMEKUECHEN

Parsemez les **noix** et la **feta** sur le **flammekueche**.



3 PRÉPARER LA SALADE

Coupez la **laitue** en morceaux et la **tomate** en quartiers. Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive extra vierge, le vinaigre balsamique noir restant, du poivre et du sel pour en faire une vinaigrette. Mélangez la **laitue** et la **tomate** dans la vinaigrette.



6 SERVIR

Servez le **flammekueche** à table en l'accompagnant de **salade**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	2	4	6	8	10	12
Thym frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Laitue (g) *	50	100	150	200	250	300
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pâte à flammekuechen (pc) 1) *	1	2	3	4	5	6
Noix (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique noir (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3435 / 821	641 / 153
Lipides total (g)	52	10
Dont saturés (g)	11,9	2,2
Glucides (g)	64	12
Dont sucres (g)	17,4	3,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,4	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).