



Pains plats à la saucisse italienne

avec pesto de poivrons rôtis

15 minutes



Boeuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



Pain plat
2 | 4



Croûtons
28 g | 56 g



Poivron
1 | 2



Oignon, en tranches
56 g | 113 g



Mélange printanier
56 g | 113 g



Parmesan, râpé grossièrement
1/2 tasse | 1 tasse



Pesto de poivrons rôtis
1/4 tasse | 1/2 tasse



Vinaigre balsamique
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Miel
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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.

1



Cuire la saucisse et les oignons

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le **mélange d'épices acidulé à l'ail**, le **vinaigre** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **miel**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Retirer du feu.
- Transférer le **mélange de saucisse** et d'**oignons** dans une assiette.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper finement le **poivron**.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **miel**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **pesto** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

3



Assembler les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Étendre le **reste** du **pesto** sur les **pains plats**, puis garnir du **mélange de saucisse** et d'**oignons**, de **parmesan** et de la **moitié** des **poivrons**.

4



Griller les pains plats

- Griller les **pains plats** au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes, et cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

5



Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter le **mélange printanier**, les **croûtons** et le **reste** des **poivrons** dans le grand bol contenant la **vinaigrette** (celui de l'étape 2). Bien mélanger.
- Couper les **pains plats** en quartiers.
- Répartir les **pains plats** dans les assiettes.
- Servir la **salade** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Cuire le bœuf et les oignons

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **saucisse****. Jeter l'excédent de gras, si désiré.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).