



# Sous-marins rapides aux boulettes de viande

## avec brocoli rôti au parmesan

Familiale

20 à 30 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée  
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines  
à base de plantes  
250 g | 500 g



Boeuf haché  
250 g | 500 g



Pain à sandwich  
2 | 4



Chapelure  
italienne  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sauce marinara  
1/2 tasse | 1 tasse



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



Brocoli  
227 g | 454 g



Parmesan, râpé  
grossièrement  
1/4 tasse | 1/2 tasse



**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



## Préparer et rôtir le brocoli

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

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Dans un grand bol, ajouter le **brocoli**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, la **moitié** du **parmesan** et la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **brocoli** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré.

2



## Préparer les boulettes

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Entre-temps, ajouter dans le même grand bol (celui de l'étape 1) le **bœuf**, la **chapelure**, le **reste** du **parmesan** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et de **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**, puis les disposer dans un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po].
- Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

3



## Préparer et griller les pains

- Entre-temps, couper les pains en deux.
- Lorsque les **brocolis** seront rôtis, les transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.
- Jeter le papier parchemin.
- Disposer les pains, côté coupé vers le haut, sur la plaque à cuisson non recouverte. Badigeonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**.
- Griller dans le **haut** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

4



## Terminer les boulettes

- 🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Lorsque les **boulettes** seront cuites, retirer l'excédent de gras avec précaution. Verser la **sauce marinara** sur les **boulettes**.
- Remettre au four et cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **sauce marinara** soit bien chaude et épaisse légèrement.

5



## Terminer et servir

- Répartir les **boulettes** entre les pains, puis napper de **sauce marinara**.
- Répartir les **sous-marins aux boulettes** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Servir la **sauce marinara restante** comme trempette.

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

## 2 | Préparer les boulettes

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf**\*\*.

## 2 | Préparer les boulettes

- 🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf**\*\*.

## 4 | Terminer les boulettes

- 🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Ignorer les instructions de retirer l'excédent de gras.

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