



# Pains plats grillés à la saucisse avec poivrons

Familiale

Barbecue

25 à 35 minutes

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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g



Pain plat  
2 | 4



Poivron vert  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Persil  
7 g | 7 g



Base de sauce tomate  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mozzarella, râpée  
¾ tasse | 1 ½ tasse



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



Purée d'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Flocons de piment  
1 c. à thé | 1 c. à thé



Mélange printanier  
56 g | 113 g

**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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter la **base de sauce tomate**, la **purée d'ail** et 1/2 c. à thé de **sucre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

2



## Cuire la saucisse et les poivrons

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse** et la **moitié** des **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer la **saucisse** et les **poivrons** dans un bol moyen.
- Sur un plateau près du barbecue, disposer le **mélange de saucisse**, le **mélange de sauce tomate** et le **fromage** pour faciliter l'assemblage. (**REMARQUE** : Ce sont vos garnitures.)

3



## Griller les pains plats

- Installer les **garnitures**, les **pains plats** et une plaque à cuisson non recouverte (2 plaques à cuisson pour 4 pers.) près du barbecue.
- Disposer les **pains plats** sur la grille du barbecue. Cuire d'un côté de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'ils soient grillés.
- Transférer les **pains plats** sur la plaque à cuisson, côté grillé vers le haut.

4



## Assembler les pains plats

- Étendre uniformément le **mélange de sauce tomate** sur les **pains plats**.
- Garnir de **fromage** et du **mélange de saucisse et poivrons**.
- Transférer avec précaution les **pains plats** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle, puis réduire à feu doux. Cuire de 4 à 7 min, jusqu'à ce que les dessous des **pains plats** soient grillés et que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Remettre les **pains plats** sur la plaque à cuisson et laisser reposer de 2 à 3 min.

5



## Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, 1/2 c. à thé de **sucre** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et le **reste des poivrons**. Bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quatre.
- Répartir les **pains plats** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer de **persil**, puis de **flocons de piment**, si désiré.

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

## 2 | Cuire la dinde et les poivrons

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **saucisse**\*\*.

## 2 | Cuire le Beyond Meat® et les poivrons

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min de la même façon que la recette vous indique de cuire la **saucisse**, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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