



# Sandwichs aux boulettes glacées aux abricots avec pains à l'ail et salade aux canneberges

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

\*2 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://hellofresh.ca)

Changer



Saucisse italienne  
douce, sans boyau  
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Boeuf haché  
250 g | 500 g



Pain à sandwich  
2 | 4



Carotte  
1 | 2



Mélange  
printanier  
56 g | 113 g



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



Chapelure panko  
1/2 tasse | 1/2 tasse



Tartinade  
d'abricots  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Cheddar blanc,  
râpé  
1/2 tasse | 1 tasse



Vinaigre de vin  
rouge  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Garniture de  
salade  
28 g | 56 g



Sauce BBQ  
4 c. à soupe |  
8 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.

Essentiels à avoir à la maison | Sel et poivre, sucre, beurre non salé, huile

Matériel | Plaque à cuisson, râpe à 4 côtés, grand bol, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, bol moyen, pinceau à pâtisserie en silicone, petit bol, petite casserole, épluche-légumes, fouet

1



## Préparer et mariner les carottes

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans un petit bol, ajouter la **tartinade d'abricots** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **sauce BBQ**, puis bien mélanger. Réserver.
- Éplucher la **carotte**, puis la râper grossièrement.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Ajouter la **carotte râpée** et remuer pour enrober.

2



## Former les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Dans un bol moyen, ajouter la **saucisse**, la **moitié** de la **chapelure** (toute la qté pour 4 pers.), le **reste** de la **sauce BBQ**, la **moitié** de la **purée d'ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.

3



## Cuire les boulettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **boulettes**.
- Poêler de 11 à 13 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées sur tous les côtés et entièrement cuites\*\*. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si les boulettes dorent trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu. Égoutter le gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange de sauce BBQ** et **abricots**, puis remuer pour enrober les **boulettes**.
- Couvrir pour garder chaud.

4



## Griller les pains au beurre à l'ail

- Entre-temps, couper les **pains** en deux. Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** dans une petite casserole. Fondre de 1 à 2 min à feu moyen.
- Ajouter le **reste** de la **purée d'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Badigeonner les **moitiés** de **pains de beurre à l'ail**. Parsemer de **fromage** les **tranches de pain supérieures**.
- Griller au **centre** du four de 1 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



## Assembler la salade

- Dans le bol contenant la **carotte marinée**, ajouter le **mélange printanier**, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **boulettes** et de **sauce de cuisson**. Refermer les **sandwichs**. Les couper en deux.
- Répartir les **sandwichs** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer la **salade** de la **garniture de salade**.

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

## 2 | Former les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

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

## 2 | Former les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf\*\***. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter et de jeter le gras.

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