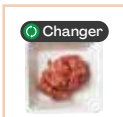




# Saucisse italienne super rapide et gruau de maïs au fromage

avec poivrons et oignons en sauce  
15 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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)

Dinde hachée  
250 g | 500 g



Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g



Tomates broyées à l'ail et aux oignons  
1 | 2



Semoule de maïs  
½ tasse | 1 tasse



Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Bouillon de poulet en poudre  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Poivron  
1 | 2



Oignon, en tranches  
56 g | 113 g



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



Cheddar blanc, râpé  
½ tasse | 1 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 le gruau de maïs

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée). Dans une casserole moyenne, ajouter 3 tasses (6 tasses) d'eau et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Lorsque l'eau bouillira, réduire à feu moyen.
- Ajouter 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **beurre** et le **bouillon de poulet en poudre**. Incorporer graduellement la **semoule de maïs** en fouettant. Cuire de 1 à 2 min, en fouettant constamment, jusqu'à ce que la **semoule de maïs** épaississe légèrement.
- Réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **grains de semoule** soient tendres.

4



### Terminer et servir

- Lorsque les **grains de semoule** seront tendres, ajouter la **moitié** du **parmesan** et le **cheddar blanc**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils fondent. **Saler**, au goût.
- Répartir le **gruau de maïs** dans les assiettes.
- Garnir du **mélange de saucisse**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

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

2



### Griller les poivrons et les oignons

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **oignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

3



### Cuire la saucisse

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse**. Cuire de 3 à 4 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. **Saler** et **poivrer**.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter les **tomates broyées**, la **purée d'ail** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**.
- Lorsque les **légumes** seront tendres, les ajouter à la **sauce** et mélanger.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 3 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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