



Sloppy Joes à la dinde super rapides

avec salade ranch

15 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



Boeuf haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pain artisan
2 | 4



Mélange printanier
56 g | 113 g



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



Garniture de salade
28 g | 56 g



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



Sauce Worcestershire
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigrette ranch
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Cassonade
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 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 dinde 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**

🔄 Changer | **Beyond Meat®**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**, puis la **dinde** et les **oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.

2



Préparer la sauce à Sloppy Joes

- Lorsque la **dinde** sera cuite, réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter l'**assaisonnement BBQ** et la **moitié** de la **cajonade** (toute la qté pour 4 pers.). Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, la **sauce Worcestershire** et $\frac{1}{2}$ **tasse** ($\frac{3}{4}$ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**.

3



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux. Étendre le **reste** de la **tartinade à l'ail** sur les **moitiés**.
- Placer directement au centre du four, côté coupé vers le haut.
- Griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

4



Assembler la salade

- Au moment de servir, ajouter dans un grand bol le **mélange printanier**, la **garniture de salade** et la **vinaigrette ranch**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Garnir les **tranches de pain inférieures** du **mélange de Sloppy Joes**, puis refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et la **salade** dans les assiettes.

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**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****. Retirer et jeter l'excédent de gras, si désiré.

1 | Cuire le Beyond Meat® et les oignons

🔄 Changer | **Beyond Meat®**

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