



Pains plats à la saucisse italienne et au pesto

avec salade du jardin au vinaigre balsamique

Familiale

25 à 35 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://www.hellofresh.ca)

↻ Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

↻ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Saucisse italienne douce, sans boyau

250 g | 500 g



Poudre d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon jaune, haché

56 g | 113 g



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Mozzarella, râpée
¼ tasse | 1 ½ tasse



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pain plat
2 | 4



Mélange printanier
56 g | 113 g



Tomate
1 | 2



Croûtons
28 g | 56 g



Glaçage balsamique

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 saucisse et les oignons

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

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les oignons et la saucisse.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la saucisse en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Assaisonner de poudre d'ail, puis saler et poivrer. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

2



Préparer les pains plats

- Entre-temps, couper la tomate en deux sur la longueur. Trancher finement la moitié de la tomate en demi-lunes, puis couper le reste en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Disposer les pains plats sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin pour 4 pers.)
- Étendre le pesto sur les pains plats. (CONSEIL : Enlever l'excès d'huile sur le dessus du pesto, si désiré.)

3



Assembler et gratiner les pains plats

- Parsemer les pains plats de la moitié de la mozzarella, puis garnir du mélange de saucisse et d'oignons.
- Garnir des tranches de tomates, puis parsemer de parmesan et du reste de la mozzarella.
- Rôtir les pains plats assemblés dans le bas du four de 8 à 10 min, en déplaçant la plaque dans le haut du four à mi-cuisson, jusqu'à ce que les bords des pains soient dorés. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire dans le bas et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter la moitié du glaçage balsamique et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile.
- Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la vinaigrette, ajouter le reste des tomates, les croûtons et le mélange printanier, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Couper les pains plats en deux.
- Répartir les pains et la salade dans les assiettes.
- Arroser les pains du reste du glaçage balsamique.

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.

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 saucisse**.

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 saucisse. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les galettes en bouchées, jusqu'à ce que le Beyond Meat® soit croustillant**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

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