



Sandwichs super rapides à la saucisse italienne

avec salade de tomates au vinaigre balsamique

15 minutes



Boeuf haché
250 g | 500 g

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)



Saucisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 g



Pain artisan
2 | 4



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange roquette
et épinards
56 g | 113 g



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Sauce marinara
½ tasse | 1 tasse



Pesto de poivrons
rôtis
¼ tasse | ½ tasse



Vinaigre
balsamique
1 c. à soupe |
2 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Cuire le mélange de saucisse

- Avant de commencer, sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

[Changer](#) | **Bœuf haché**

- 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**. Saler et poivrer.
- Ajouter la sauce marinara, le pesto, la moitié du vinaigre et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sucre. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme et que le mélange épaississe légèrement.

4



Terminer et servir

- Répartir le mélange de saucisse sur les tranches de pain inférieures. Parsemer de la moitié du parmesan, puis remettre au four.
- Griller les tranches inférieures au centre du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le fromage fonde légèrement.
- Refermer les sandwiches.
- Dans le bol contenant la vinaigrette (celui de l'étape 2), ajouter les tomates et le mélange roquette et épinards. Remuer pour enrober.
- Répartir les sandwiches et la salade dans les assiettes.
- Parsemer la salade du reste du parmesan.

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

2



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, couper les tomates en deux.
- Dans un bol moyen, fouetter le reste du vinaigre, ½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer. (REMARQUE : C'est votre vinaigrette.)

3



Griller les pains

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, disposer les pains, côté coupé vers le haut.
- Étendre 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre sur les pains.
- Griller au centre du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

Unités de mesure à 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile
chaque étape 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 mélange de bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le bœuf, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la saucisse**. Retirer et jeter l'excédent de gras, si désiré.