



Pains plats super rapides à la dinde aux épices BBQ avec chou-fleur rôti et vinaigrette ranch crémeuse

Épicée

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)



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pain plat
2 | 4



Sauce piquante
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



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



Chou-fleur
285 g | 570 g



Oignon vert
1 | 2



Fromage à la
crème
1 | 2



Assaisonnement BBQ
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



Griller le chou-fleur

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit doré.

2



Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde** et l'**assaisonnement BBQ**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **moitié** de la **sauce piquante**. Remuer pour enrober.

3



Assembler les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur la même plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier d'aluminium pour 4 portions.)
- Étendre le **fromage à la crème** sur les **pains plats**. Garnir du **mélange de dinde** et de **chou-fleur**, puis parsemer de **fromage**.

4



Griller les pains plats

- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés et croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, griller en plusieurs étapes.) (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



Terminer et servir

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Couper **chaque pain plat** en 4 morceaux.
- Parsemer d'**oignons verts**.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette ranch** et du **reste** de la **sauce piquante**.

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

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.

2 | Cuire la bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****.