



Pains plats super rapides à la dinde

avec chou-fleur rôti et vinaigrette ranch crémeuse

Épicée

Repas 15 min

15 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



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
2 | 4



Épices fumées au bois
de pommier
7 g | 14 g



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



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](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- 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 la **moitié** des **épices fumées au bois de pommier** (toute la qté pour 4 portions). 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 **mozzarella**.

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

- 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 chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

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 le 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****.

2 | Cuire le Beyond Meat®

- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, de la même façon que la **dinde**, en défaisant le **Beyond Meat®** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.

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