

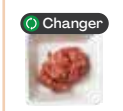


Poêlée de saucisse et d'œufs avec poivrons et rôties

Rapido-presto

Épicée

15 minutes



Dinde
hachée
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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



Saucisse
italienne douce,
sans boyau
250 g | 500 g



Œuf
2 | 4



Poivron
1 | 2



Bébé épinards
56 g | 113 g



Oignon, haché
113 g | 227 g



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Pain ciabatta
2 | 4



Sauce piquante
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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, fouetter les **œufs** et ½ tasse (1 tasse) de **lait**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.

2



Cuire les saucisses et les légumes

Changer | Dinde hachée

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne ou grande à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **saucisse**, les **oignons** et les **poivrons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **épinards**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **liquide** ait été absorbé.

3



Assembler la poêlée de saucisse

- Étendre la **saucisse** et les **légumes** uniformément dans la poêle. Réduire à feu moyen.
- Verser délicatement le mélange d'**œufs** sur le dessus. Parsemer de **fromage**.
- Cuire à couvert de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **œufs** se figent**.

4



Terminer et servir

- Couper les **ciabattas** en deux. Cuire au grille-pain, puis étaler ½ c. à soupe de **beurre** sur **chaque tranche de ciabatta grillée**.
- Répartir la poêlée de **saucisse** et d'**œufs** dans les assiettes.
- Arroser d'un **filet** de **sauce piquante**, si désiré.

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

2 | Cuire la dinde hachée et les légumes

Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **saucisse** **.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.