



SANDWICH BBQ AU FRUIT DE JACQUIER

avec salade de chou à la coriandre

VÉGÉ



BONJOUR JACQUIER

Un fruit asiatique de grande taille qui sert de substitut à la viande dans les plats végétaliens

PRÉP: 5 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 581



Morceaux de jacquier



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Salade de chou



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Pains à hamburger



Coriandre



Oignon, haché

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grand bol
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Poêle antiadhésive moyenne
- Essuie-tout
- Passoire
- Bol moyen
- Presse-purée
- Fouet
- Sucre (1 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers

- Morceaux de jacquier 227 g
- Assaisonnement BBQ 6 1 c. à thé
- Sauce BBQ 2 c. à table
- Salade de chou 170 g
- Mayonnaise 3,9 2 c. à table
- Vinaigre de vin blanc 9 2 c. à table
- Pains à hamburger 1,2,3 2
- Coriandre 10 g
- Oignon, haché 56 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to an minimum internal temp. of 160°F.



BON DÉPART

Préchauffez le four à la fonction **griller** (pour griller les pains).



1 PRÉPARER LE JACQUIER
Laver et sécher tous les aliments.* Égoutter et rincer le **jacquier**. Sécher le **jacquier** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **jacquier** et l'**assaisonnement BBQ**. À l'aide d'un presse-purée, écraser le **jacquier**.



4 PRÉPARER LA SALADE
Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un grand bol, fouetter la **mayo**, le **reste de vinaigre** et **1 c. à thé de sucre**. Saler et poivrer. Ajouter la **coriandre** et la **salade de chou**. Mélanger.



2 CUIRE LE JACQUIER
Dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis les **oignons**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **mélange de jacquier**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**assaisonnement BBQ** soit parfumé, de 3 à 4 min.



5 GRILLER LES PAINS
Couper les **pains** en deux et disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson. Griller au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 3 à 4 min. (**ASTUCE:** restez à l'affût pour ne pas les brûler!)



3 FINIR LE JACQUIER
Dans la même poêle, ajouter la **sauce BBQ** et **3/4 tasse d'eau** à la poêle de **jacquier**. Mélanger pour couvrir. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** ait légèrement réduit et que le **jacquier** soit tendre, de 10 à 12 min.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir le **jacquier BBQ** sur les **pains du bas**. Garnir de **salade de chou à la coriandre** et couronner du **pain du haut**. Servir avec le reste de **salade de chou**.

JUTEUX!

Prévoyez les essuie-tout avant de mordre dans ce sandwich; il déborde de sauce!