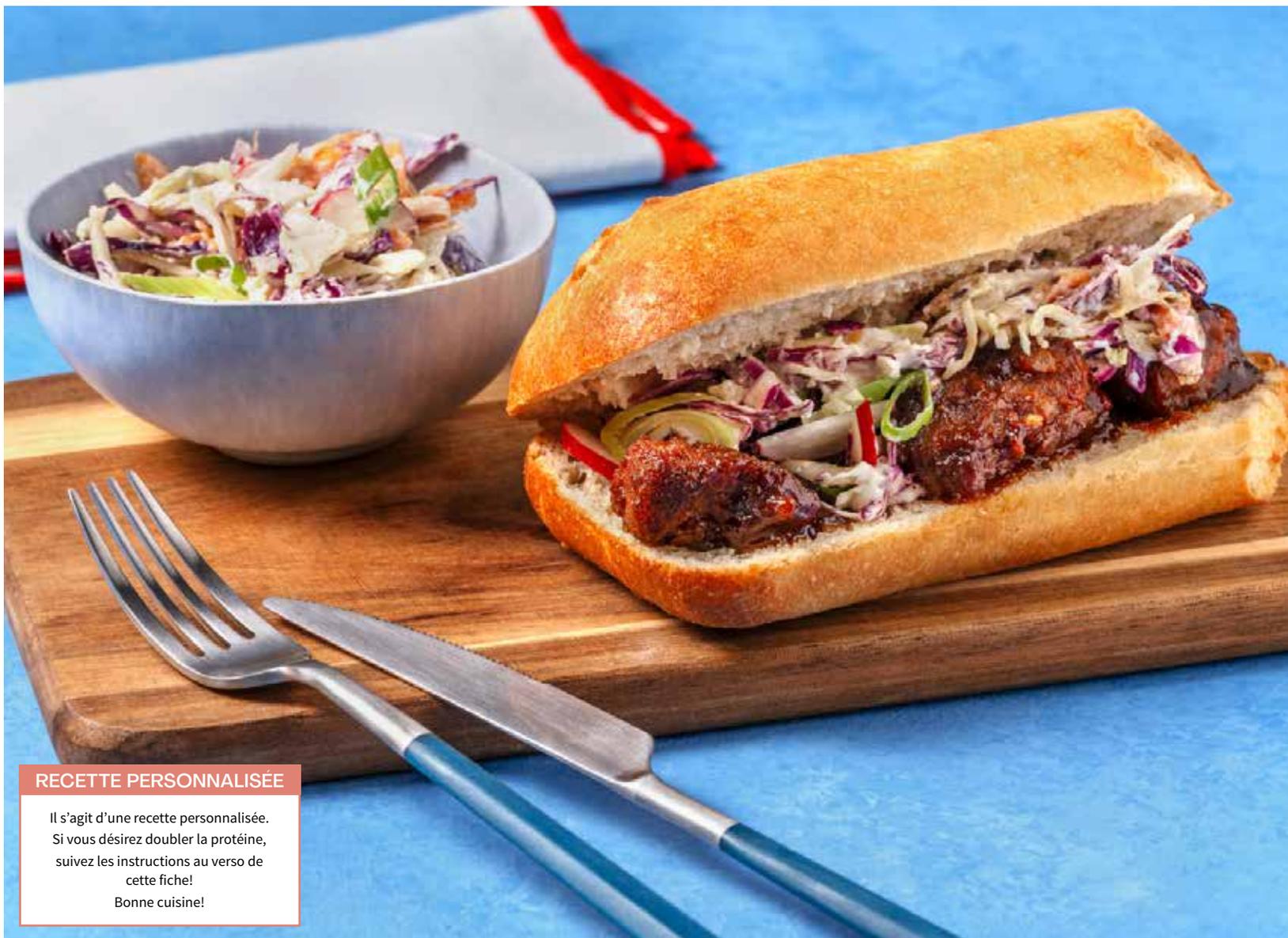


# Sandwichs au Beyond Meat® BBQ

avec salade de chou crémeuse aux radis

Végé

20 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



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



Beyond Meat®



Double Beyond Meat®



Pain à sandwich



Mélange pour salade de chou



Vinaigre de vin blanc



Oignon vert



Mayonnaise à base de plantes



Sauce BBQ



Assaisonnement BBQ



Radis

BONJOUR SAUCE BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Double Beyond Meat®	4	8
Pain à sandwich	2	4
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Mayonnaise à base de plantes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Radis	3	6
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

## Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



### Préparer

- Émincer l'**oignon vert**.
- Couper les **radis** en deux, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, fouetter la **mayonnaise à base de plantes**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucré** et le **vinaigre**. Ajouter le **mélange pour salade de chou**, les **radis** et les **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver.

4



### Assaisonner le Beyond Meat®

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Saupoudrer le **Beyond Meat®** d'**assaisonnement BBQ**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **sauce BBQ** dans la poêle, puis bien mélanger.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

2



### Cuire le Beyond Meat®

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes de Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*.
- Retirer la poêle du feu.

Si vous avez choisi le **double Beyond Meat®**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de Beyond Meat®**. Au besoin, faire cuire le **Beyond Meat®** en plusieurs étapes.

5



### Terminer et servir

- Répartir le **Beyond Meat® BBQ** sur les **pains**.
- Garnir d'**un peu** de **salade de chou**.
- Répartir les **sandwichs** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **salade de chou** en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!

3



### Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL**: Les surveiller pour ne pas les brûler!)