

Sous-marins classiques aux boulettes de viande avec salade du jardin

30 minutes



Boeuf haché



Chapelure italienne



Sauce marinara



Pains à sous-marin



Mozzarella, râpée



Mélange printanier



Tomates Roma



Poivron



Vinaigre balsamique



Parmesan, râpé

BONJOUR MOZZARELLA

Un fromage crémeux qui rehausse les boulettes de viande!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, 2 grands bols, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Pains à sous-marin	2	4
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Poivron	160 g	320 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 de 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.

Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Faire griller les pains

Entre-temps, ouvrir les **pains à sous-marin**. Disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Parsemer la **moitié** de la **mozzarella** sur les **pains**. Faire gratiner sur la grille du **bas** du four jusqu'à ce que les **pains** soient dorés et que le **fromage** fonde, de 3 à 4 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer les boulettes

Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure** et la **moitié** du **parmesan**. **Poivrer** et saupoudrer de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis mélanger. Former à partir du **mélange** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.)



Préparer la salade

Dans un autre grand bol, fouetter le **vinaigre balsamique**, **1 c. à soupe d'huile** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates**, les morceaux de **poivron** et le **mélange printanier**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



Faire cuire les boulettes

Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites, de 10 à 12 minutes**. Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter la **sauce marinara**. Porter à légère ébullition, puis retirer la poêle du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et bien mélanger. Transférer les **boulettes cuites** dans la poêle et bien recouvrir. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Terminer et servir

Déposer les **boulettes** dans les **pains à sous-marin**. Napper les **boulettes** du **reste** de la **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** de la **mozzarella**. Couper les **sous-marins** en deux sur la largeur. Répartir les **sous-marins aux boulettes de viande** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer le **reste** du **parmesan** sur la **salade**.

Le repas est prêt!