



Pains plats à la saucisse italienne et au pesto

avec salade du jardin au vinaigre balsamique

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

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

Changer



Bœuf haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



Poudre d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pain plat
2 | 4



Mélange printanier
56 g | 113 g



Tomate
1 | 2



Croûtons
28 g | 56 g



Glaçage balsamique
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



Cuire la saucisse et les oignons

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

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et la **saucisse**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de **gras** avec précaution et le jeter.
- Assaisonner de **poudre d'ail**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

2



Préparer les pains plats

- Entre-temps, couper la **tomate** en deux sur la longueur. Trancher finement la **moitié** de la **tomate** en demi-lunes, puis couper le reste en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin.)
- Étendre le **pesto** sur les **pains plats**. (**CONSEIL** : Enlever l'excès d'huile sur le dessus du **pesto**, si désiré.)

3



Assembler et gratiner les pains plats

- Parsemer de la **moitié** de la **mozzarella**, puis garnir du **mélange de saucisse et d'oignons**.
- Garnir des **tranches de tomates**, puis parsemer de **parmesan** et du **reste** de la **mozzarella**.
- Cuire les **pains plats** assemblés dans le **bas** du four de 8 à 10 min, en déplaçant la plaque dans le **haut** du four à mi-cuisson, jusqu'à ce que les bords soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire dans le bas et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Terminer la préparation

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **glacage balsamique** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **reste** des **tomates**, les **croûtons** et le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en deux.
- Répartir les **pains plats** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser les **pains plats** du **reste** du **glacage balsamique**.

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

1 | Cuire le bœuf et les oignons

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

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

1 | Cuire le Beyond Meat® et les oignons

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le faire cuire de 5 à 6 min en suivant les mêmes instructions que celles pour la **saucisse italienne**, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

** 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.