



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

35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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](https://www.hellofresh.ca)

○ Changer



Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g

○ Changer



Haché de protéines à base de plantes  
250 g | 500 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Chapelure italienne  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce marinara  
½ tasse | 1 tasse



Pain à sandwich  
2 | 4



Mozzarella, râpée  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Tomate  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Vinaigre balsamique  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Parmesan, râpé  
¼ tasse | ½ tasse

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

- Éviter, puis couper la **moitié** du **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po), puis couper le **reste** du **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

2



## Préparer et cuire les boulettes de viande

🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure** et la **moitié** du **parmesan**. **Poivrer** et assaisonner de ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 12 boulettes** (24 boulettes) **de taille égale**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

3



## Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons en dés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Réduire à feu moyen.
- Ajouter la **sauce marinara** et ⅓ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. Porter à légère ébullition, puis retirer la poêle du feu. Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis bien mélanger.
- Transférer les **boulettes cuites** dans la poêle, puis remuer pour enrober. **Saler et poivrer**, au goût.

4



## Griller les pains

- Entre-temps, ouvrir les **pains à sandwich**.
- Disposer les **pains** sur une plaque de cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.
- Parsemer les **pains** de la **moitié** de la **mozzarella**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés et que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



## Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un autre grand bol le **vinaigre**, 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et 1 **c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **tomates**, les **poivrons tranchés** et le **mélange printanier**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **boulettes** dans **pains à sandwich**, puis napper de la **sauce restant** dans la poêle.
- 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 la **salade** du **reste** du **parmesan**.

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

## 2 | Préparer et cuire les boulettes de saucisse

🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

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

## 2 | Préparer et cuire les boulettes à base de plantes

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le haché de **protéines à base de plantes**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **bœuf\*\***. Ne pas ajouter d'**œuf** au mélange.

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