

Burger à la saucisse et aux poivrons avec brocoli à l'ail

Familiale

30 minutes



Saucisse italienne
douce, sans boyau



Petits pains artisan



Oignon, en tranches



Poivron



Sauce marinara



Mozzarella, râpée



Fleurons de brocoli



Purée d'ail

BONJOUR PLAQUE À CUISSON

Le grillage sur plaque permet au jus de cuisson et aux épices de se marier pour un maximum de saveur!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Petits pains artisan	2	4
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes.



Faire cuire le brocoli à l'ail

Pendant que la **saucisse** et les **légumes** grillent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire tourner la poêle pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il ait fondu. Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire cuire à couvert de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre. Ajouter la **purée d'ail** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme. **Saler et poivrer.**



Préparer la garniture sur plaque

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, arroser les morceaux de **poivron** et d'**oignon** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Défaire la **saucisse** en bouchées, puis la parsemer sur les **poivrons** et les **oignons**.



Faire griller les pains

Pendant que le **brocoli** cuit, couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Parsemer les **tranches de pain inférieures** de **fromage**. Répartir la **sauce marinara** à la cuillère sur les **tranches de pain supérieures**. Faire rôtir les **pains** sur la grille du **haut** du four, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **sauce marinara** soit bien chaude, de 1 à 2 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire cuire la garniture sur plaque

Faire griller les **poivrons**, les **oignons** et la **saucisse** au **centre** du four de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient dorés et que la **saucisse** soit entièrement cuite, en remuant à mi-cuisson**.



Terminer et servir

Répartir la **saucisse** et les **légumes** sur les **tranches de pain inférieures**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Servir le **brocoli à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!