



# Sandwich aux boulettes glacées aux abricots

## avec petits pains au beurre à l'ail et salade aux canneberges

30 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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Sauscisse 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



Pain à sandwich  
2 | 4



Carotte  
1 | 2



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Purée d'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Tartinade d'abricots  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Cheddar blanc, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Vinaigre de vin rouge  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Garniture de salade  
28 g | 56 g



Sauce BBQ  
4 c. à soupe | 8 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, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer et faire mariner la carotte

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

- Dans un petit bol, ajouter la **tartinade d'abricots** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **sauce BBQ**, puis bien mélanger. Réserver.
- Éplucher la **carotte**, puis la râper grossièrement.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Ajouter la **carotte** râpée et remuer pour enrober.

4



## Griller les petits pains au beurre à l'ail

- Entre-temps, couper les **pains** en deux. Les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson.
- Dans une petite casserole, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Faire fondre à feu moyen, de 1 à 2 min.
- Ajouter le **reste** de la **purée d'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Badigeonner les **moitiés** de **pains** de **beurre à l'ail**. Parsemer les **tranches de pain supérieures** de **fromage**.
- Griller les **pains** au **centre** du four de 1 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



## Former les boulettes

🔄 **Changer** | **Saucisse italienne**

🔄 **Changer** | **Haché de protéines**

- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, le **reste** de la **sauce BBQ**, la **moitié** de la **purée d'ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8** (16 pour 4 pers.) **boulettes de taille égale**.

3



## Cuire les boulettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **boulettes**.
- Poêler de 11 à 13 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées sur tous les côtés et entièrement cuites\*\*. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si les boulettes dorent trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu. Égoutter le gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange de sauce BBQ** et **abricots**, puis remuer pour enrober les **boulettes**.
- Couvrir pour garder chaud.

5



## Assembler la salade

- Dans le bol contenant la **carotte marinée**, ajouter le **mélange printanier**, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Garnir les **tranches de pain inférieures** d'un **peu** de **salade**, de **boulettes** et de **sauce de cuisson**. Refermer les **sandwichs**. Couper les **sandwichs** en deux.
- Répartir les **sandwichs** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes. Parsemer la **salade** de la **garniture de salade**.

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

## 2 | Former les boulettes

🔄 **Changer** | **Saucisse italienne douce**

Si vous avez choisi la **saucisse italienne douce**, préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire le **bœuf** \*\*.

## 2 | Former les boulettes

🔄 **Changer** | **Haché de protéines**

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



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