

Sandwich aux boulettes glacées aux abricots

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

Découverte

30 minutes



Boeuf haché



Pains à sous-marin



Carotte



Mélange printanier



Purée d'ail



Chapelure panko



Tartinade d'abricots



Cheddar blanc vieilli,
râpé



Vinaigre de vin rouge



Garniture à salade



Sauce BBQ

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOTS

Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, râpe à 4 côtés, grand bol, plaque à cuisson, petite casserole, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pains à sous-marin	2	4
Carotte	170 g	340 g
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 vieilli, râpé	½ tasse	1 tasse
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Garniture à salade	28 g	56 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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, 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



1 Préparer et faire mariner la carotte

Dans un petit bol, ajouter la **tartinade d'abricots** et **3 c. à soupe** de **sauce BBQ** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger. Réserver. Peler, puis râper grossièrement la **carotte**. Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre de vin rouge**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Ajouter la **carotte râpée** et bien mélanger.



4 Faire griller les petits pains au beurre à l'ail

Pendant que les **boulettes** cuisent, couper les **petits pains** en deux. Disposer les tranches sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une petite casserole. Faire fondre à feu moyen, de 1 à 2 minutes. Ajouter le **reste** de la **purée d'ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme, pendant 30 secondes. Badigeonner les **moitiés de pains de beurre à l'ail**. Parsemer les **tranches de pain supérieures** de **fromage**. Faire gratiner au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 2 à 3 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



2 Former les boulettes

Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, la **chapelure panko**, le **reste** de la **sauce BBQ**, la **moitié** de la **purée d'ail** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis former à partir du mélange **10 boulettes de taille égale** (20 boulettes pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.)



5 Assembler la salade

Ajouter le **mélange printanier** au bol contenant la **carotte marinée**, puis bien mélanger.



3 Faire cuire les boulettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **boulettes**. Faire poêler de 10 à 12 minutes, en retournant les **boulettes** à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur tous les côtés et entièrement cuites**. (**CONSEIL** : Réduire le feu à moyen-doux si les boulettes dorent trop rapidement.) Retirer la poêle du feu. Égoutter soigneusement et jeter l'excédent de gras. Ajouter la **sauce BBQ et abricots**, puis bien mélanger de manière à enrober les **boulettes**. Couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

Garnir les **tranches de pain inférieures** de **salade**, de **boulettes** et de **sauce de cuisson**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Couper les **sandwichs** en deux. Répartir les **sandwichs** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes. Parsemer la **salade** de la **garniture à salade**.

Le repas est prêt!