

# Sous-marin à la saucisse et aux poivrons

avec sauce marinara et pommes de terre rôties

Familiale

30 minutes



Saucisse italienne  
douce, sans boyau



Petits pains artisan



Poivron vert



Sauce marinara



Pommes de terre à  
chair jaune



Mozzarella, râpée



Assaisonnement  
italien



Ail



Oignon rouge

BONJOUR SOUS-MARIN

*Invention américaine, le sous-marin se prépare à toutes les sauces!*

## D'ABORD

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

### Matériel requis

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

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Petits pains artisan	2	4
Poivron vert	200 g	400 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Oignon rouge	113 g	227 g
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 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



### 1 Préparer et faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers. Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 21 à 23 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



### 4 Terminer la garniture

Ajouter l'**ail** et le **reste** de l'**assaisonnement italien** à la **saucisse** dans la poêle. Faire cuire de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme. Ajouter la **sauce marinara**, **¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** enrobe la **saucisse**.



### 2 Faire cuire les légumes

Pendant que les **potatoes** rôtissent, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper l'**oignon** en deux, le peler, puis trancher finement une des **moitiés** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**oignon** et de **poivron**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### 5 Faire griller les pains

Trancher les **petits pains** en deux. Disposer sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, côté coupé vers le haut. Répartir la **garniture à la saucisse** sur une **moitié** de chaque **pain**, puis garnir l'**autre moitié** du **mélange avec les poivrons**. Parsemer de **fromage**. Faire rôtir au four sur la grille du **haut** de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **pains** soient légèrement dorés et que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!) Refermer les sandwiches pour réunir les **garnitures**.



### 3 Faire cuire la saucisse

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **saucisse**. Faire cuire la **saucisse** de 3 à 5 minutes, en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée.\*\*



### 6 Terminer et servir

Répartir les **sous-marins** et les **potatoes rôties** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!