

# Sous-marins à la saucisse et aux poivrons

avec sauce marinara et pommes de terre rôties

Familiale

30 minutes



Saucisse italienne douce, sans boyau



Petits pains artisans



Pommes de terre à chair jaune



Poivron vert



Poivron



Oignon, en tranches



Puré d'ail



Sauce marinara



Mozzarella, râpée



Assaisonnement italien

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
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Poivron vert	200 g	400 g
Poivron	160 g	32- g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 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 rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). 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**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



## 4 Terminer la garniture

Ajouter le **reste de l'assaisonnement italien** et la **purée d'ail** à la **saucisse**. 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 les **poivrons** en lanières de 0,5 cm (¼ po). 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 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!