



# Sandwichs au steak à l'italienne

## avec poivrons sautés et salade verte

Soirée steak

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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



Contre-filets de bœuf  
370 g | 740 g

Changer



Steaks de filet de bœuf  
340 g | 680 g



Steaks de haut de surlonge  
285 g | 570 g



Oignon, en tranches  
56 g | 113 g



Poivron  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pain à sandwich  
2 | 4



Mozzarella, râpée  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Assaisonnement italien  
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Glaçage balsamique  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange printanier  
56 g | 113 g



**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, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **pains** en deux.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Saupoudrer les **steaks** de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**. Réserver.

2



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **légumes** dans une assiette.

3



## Cuire les steaks

- [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)
- [Changer](#) | [Steaks de filet de bœuf](#)
- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Griller au **centre** du four de 4 à 7 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.

4



## Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol la **moitié** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.

5



## Assembler les sandwichs

- Trancher finement les **steaks**.
- Retirer le papier d'aluminium de la plaque à cuisson (celle de l'étape 3), puis disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur la plaque à cuisson non recouverte.
- Étendre la **mayonnaise** sur les **pains**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **steaks**, puis arroser du **reste** du **glaçage balsamique**.
- Garnir de la **moitié** des **légumes**, puis parsemer de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



## Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter dans le bol contenant la **vinaigrette** le **mélange printanier** et le **reste** des **légumes**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Lorsque le **fromage** aura fondu, refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et la **salade** dans les assiettes.

## 3 | Cuire les steaks

[Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

Si vous avez choisi les **contre-filets de bœuf**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de haut de surlonge**.

## 3 | Cuire les steaks

[Changer](#) | [Steaks de filet de bœuf](#)

Si vous avez choisi les **steaks de filet de bœuf**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de haut de surlonge**.