



Sandwichs au steak à l'italienne

avec poivrons sautés et salade d'épinards

Spéciale 20 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

Contre-filet de bœuf 370 g | 740 g | 1480 g | 340 g | 680 g



-  Steak 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
-  Glacage 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.

🔄 Changer | Contre-filet de bœuf

×2 Doubler | Contre-filet de bœuf

🔄 Changer | Filet de steak de bœuf

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières 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.

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**.

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 qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette.

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 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!)

3



Cuire les steaks

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **steaks** 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**.

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.

1 | Préparer

🔄 Changer | Contre-filet de bœuf

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

1 | Préparer

×2 Doubler | Contre-filet de bœuf

Si vous avez doublé les **contre-filets de bœuf**, les préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire la **portion régulière** des **contre-filets de bœuf**.

1 | Préparer

🔄 Changer | Filet de steak de bœuf

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