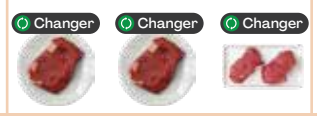




# Sandwichs fromagés au steak et aux légumes avec salade ranch

Soirée steak 30 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://hellofresh.ca)

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g  
Contre-filets de bœuf x2 680 g | 1360 g  
Steaks de filet de bœuf 340 g | 680 g



- Steaks de haut de surlonge 285 g | 570 g
- Poivron 1 | 2
- Oignon, en tranches 56 g | 113 g
- Pain à sandwich 2 | 4
- Mélange printanier 56 g | 113 g
- Mozzarella, râpée 3/4 tasse | 1 1/2 tasse
- Carotte, en julienne 56 g | 113 g
- Sauce BBQ 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Petites tomates 113 g | 227 g
- Vinaigrette ranch 2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Tartinaie à l'ail 2 c. à soupe | 4 c. à soupe

**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-filets de bœuf

🔄 Changer | Contre-filets de bœuf x2

🔄 Changer | Steaks de filet de bœuf

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** et les **pains** en deux.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

2



### Cuire les steaks

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 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 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\*\*.
- Laisser reposer les **steaks** de 2 à 3 min.

3



### Cuire les légumes

- Entre-temps, ajouter dans la même poêle **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.

4



### Griller les pains

- Retirer le papier d'aluminium de la plaque à cuisson (celle de l'étape 2), puis y disposer les **pains**, côté coupé vers le haut.
- Étendre la **tartinade à l'ail** sur les **pains**, puis garnir de **légumes** et parsemer de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



### Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **mélange printanier**, les **carottes**, les **tomates** et la  **vinaigrette ranch**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** des **steaks**, puis arroser d'**un peu de sauce BBQ**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir la **salade** et les **sandwichs au steak** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette.

### 1 | Préparer

🔄 Changer | Contre-filets de bœuf

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

### 1 | Préparer

🔄 Changer | Contre-filets de bœuf x2

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

### 1 | Préparer

🔄 Changer | Steaks de filet de bœuf

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

\*\* Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille.