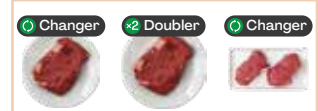




Sandwichs au steak à l'italienne

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](https://www.hellofresh.ca)

Contre-filets de bœuf 370 g | 740 g

Contre-filets de bœuf 740 g | 1480 g

Steaks de filet de bœuf 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



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.

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

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

[Changer](#) | [Steaks de filet 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 portions), 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 qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette.



3 Cuire les steaks

- 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 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**.



4 Préparer la vinaigrette

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



5 Assembler les sandwiches

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

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 | Préparer

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

Si vous avez choisi le **contre-filet de bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **steak de haut de surlonge**.

1 | Préparer

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

Si vous avez doublé le **contre-filet de bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **portion régulière** de **steak de haut de surlonge**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

1 | Préparer

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

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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.