

# Sandwichs au steak à l'italienne

avec poivrons sautés et salade d'épinards

20 minutes



Steak de bœuf



Oignon, tranché



Poivron



Mayonnaise



Pain à sous-marin



Mozzarella, râpée



Assaisonnement italien



Glaçage balsamique



Bébés épinards

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

*Un poivron coloré est tout simplement un poivron vert qui a été laissé sur la vigne pour mûrir!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Oignon, tranché	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain à sous-marin	2	4
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak mi-saignant. La taille du steak influe sur la cuisson.

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- Évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **pains** en deux.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (tout l'assaisonnement pour 4 pers.) sur tous les côtés des **steaks**, puis **saler et poivrer**. Réserver.



## 4 Faire la vinaigrette

- Entre-temps, fouetter la **moitié** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) dans un grand bol.



## 2 Faire cuire les légumes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion. **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer dans une assiette.



## 5 Assembler les sandwiches

- Trancher les **steaks** finement.
- Retirer le papier d'aluminium de la plaque à cuisson (celle de l'étape 3).
- Disposer les **pains** sur la plaque, côté coupé vers le haut.
- Tartiner les **pains** de **mayonnaise**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **steak**, puis arroser du **reste** du **glaçage balsamique**. Garnir de la **moitié** du **mélange de légumes**, puis parsemer les **légumes** de **fromage**.
- Faire griller au **centre** du four de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les sandwiches pour ne pas les brûler!)



## 3 Faire cuire les steaks

- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) dans la même poêle, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium.
- Faire griller au **centre** du four de 4 à 7 min ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.



## 6 Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter les **épinards** et le **reste** des **légumes** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Lorsque le **fromage** a fondu, refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et la **salade d'épinards** dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!