

Sandwichs au steak

avec salade printanière

Spécial 5 étoiles

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Steak de bœuf



Double steak de bœuf



Pain artisan



Mayonnaise



Sauce crémeuse au
raifort



Moutarde à
l'ancienne



Oignon, en tranches



Purée d'ail



Mélange printanier



Vinaigre de vin rouge



Tomate Roma

BONJOUR RAIFORT

Cette racine relevée fait partie de la même famille que le wasabi!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Steak de bœuf	285 g	570 g
Double steak de bœuf	570 g	1140 g
Pain artisan	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce crémeuse au raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, en tranches	113 g	226 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	190 g	380 g
Sucre*	1 ¼ c. à thé	2 ½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Préparer

- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moutarde** et le **raifort**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.

Si vous avez choisi le **double steak**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de steak**. Au besoin, faire cuire le **steak** en plusieurs étapes.



Griller les pains

- Entre-temps, couper les **pains** en deux. Les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Caraméliser les oignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter la **purée d'ail** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **moitié** du **vinaigre**.
- Transférer les **oignons** dans une assiette. Réserver.



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et le **reste** du **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.



Cuire les steaks

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**.
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.



Terminer et servir

- Trancher finement les **steaks**.
- Étendre la **sauce au raifort** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir de **steaks** et d'**oignons caramélisés**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs au steak** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!