

# Sandwichs italiens au steak

avec poivrons sautés et salade d'épinards

20 minutes



Steaks de bœuf



Oignon, en tranches



Poivron



Mayonnaise



Pains à sous-marins



Mozzarella, râpée



Assaisonnement italien



Glaçage balsamique



Bébés épinards

**BONJOUR POIVRONS SAUTÉS**

*Un petit tour dans la poêle rehausse la saveur sucrée des poivrons croquants!*

## 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
Steaks de bœuf	285 g	570 g
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pains à sous-marins	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 médium-saignant. Le temps de cuisson varie selon la taille.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez à nous ou écrivez à nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Préparer

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



## 4 Préparer la vinaigrette

Pendant que les **steaks** finissent de cuire, ajouter dans un grand bol la **moitié** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis fouetter. Réserver.



## 2 Faire cuire les légumes

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



## 5 Assembler les sandwiches

Trancher le **steak** finement. Retirer le papier d'aluminium de la plaque à cuisson, puis disposer les **pains**, côté coupé vers le haut. Tartiner les **pains** de **mayonnaise**. Déposer quelques tranches de **steak** sur chaque **tranche de pain inférieure**, puis arroser du **reste** du **glaçage balsamique**. Garnir de la **moitié** du **mélange de légumes**. Parsemer les **légumes** de **fromage**. Faire gratiner au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les aliments pour ne pas les brûler!)



## 3 Faire cuire les steaks

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave s'ils ne sont pas entièrement cuits à cette étape!) Retirer la poêle du feu et transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire griller au **centre** du four de 4 à 7 minutes, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée\*\*.



## 6 Terminer et servir

Ajouter les **épinards** et le **reste** des **légumes** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Répartir les **sandwichs italiens** et la **salade d'épinards** et de **poivrons** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!