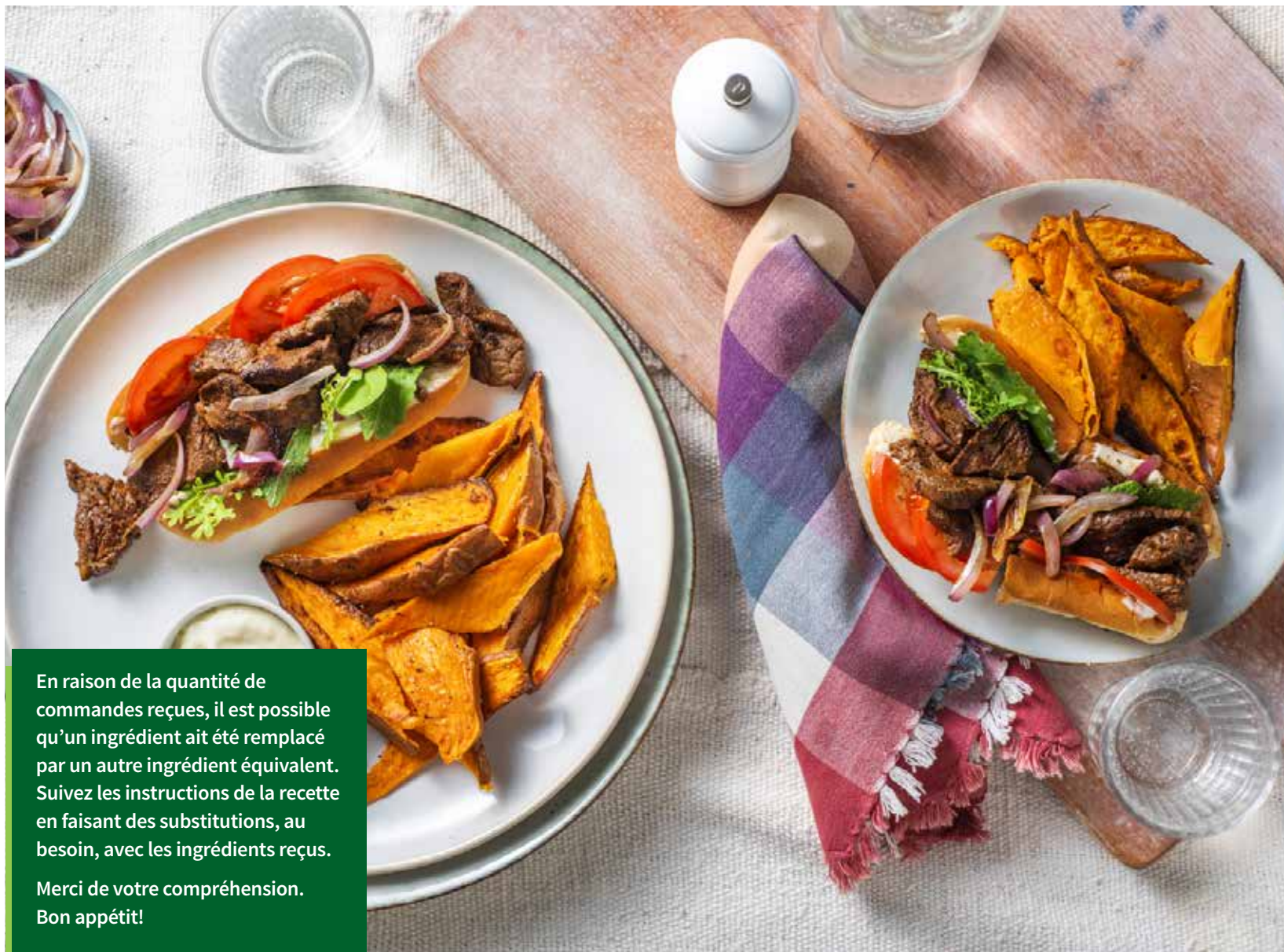




# Sous-marin de steak aux épices de Montréal

avec aïoli et quartiers de patates douces

**FAMILIALE** 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!

-  Lanières de steak
-  Épices à steak de Montréal
-  Patate douce
-  Ail
-  Mayonnaise
-  Mélange printanier
-  Petits pains artisan
-  Oignon rouge
-  Tomate Roma

**BONJOUR SOUS-MARIN!**

*Invention américaine, le sous-marin se prépare à toutes les sauces.*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

### Sortir

Papier parchemin, grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, grand bol, essuie-tout, pinceau en silicone, bol moyen, cuillères à mesurer

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lanières de steak	285 g	570 g
Épices à steak de Montréal	½ c. à table	1 c. à table
Patate douce	340 g	680 g
Ail	6 g	12 g
Mayonnaise	4 c. à table	8 c. à table
Mélange printanier	56 g	113 g
Petits pains artisan	2	4
Oignon rouge	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### 1. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Salier** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 24 min.



### 4. PRÉPARER L'AÏOLI ET LES PAINS

Pendant que le **bœuf** cuit, mélanger la **mayo** et **¼ c. à thé d'ail** (doubler pour 4 pers) dans un bol moyen (**NOTE** : se référer au guide pour la quantité d'ail). **Poivrer**. Bien mélanger. Réserver. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque pain** en son centre, en laissant 2,5 cm (1 po) intacts à l'autre extrémité. Badigeonner les pains de **2 c. à table d'huile**. Sur une plaque à cuisson, disposer les **pains**, côté coupé vers le haut.



### 2. PRÉPARATION

Pendant que les **patates** cuisent, couper les **tomates** en tranches minces. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, **½ c. à table d'épices à steak de Montréal** et **la moitié de l'ail**.



### 5. ASSEMBLER LES SOUS-MARINS

Griller les **pains** sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 3 à 4 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Badigeonner les **pains de la moitié de l'aïoli**. Garnir de **bœuf**, d'**oignons**, de **tomates** et de **mélange printanier**.



### 3. CUIRE LES OIGNONS ET LE BŒUF

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, de 3 à 4 min. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **bœuf**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il brunisse, de 4 à 6 min. **\*\*** Transférer dans l'assiette d'**oignons**. (**ASTUCE** : cuire en 2 étapes pour 4 pers.)



### 6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **sous-marins de steak aux épices de Montréal** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes. Servir avec **le reste d'aïoli** comme trempette.

## Le souper, c'est réglé!