



# SANDWICH AU BACON PEAMEAL

avec oignons caramélisés, fromage Monterey Jack et frites de patate douce



**BONJOUR**

## BACON ENROBÉ DE SEMOULE

Un sandwich canadien classique à faire dans le confort de chez soi!

**PRÉP: 10 MIN** | **TOTAL: 35 MIN** | **CALORIES: 791**



Bacon enrobé de semoule



Fromage Monterey Jack, râpé



Oignon, en tranches



Mayonnaise



Mélange paprika fumé et ail



Pain artisan



Moutarde à l'ancienne



Patate douce, en frites

## SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Petits bols (2)
- Sucre (1 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGREDIENTS

4 pers

- Bacon enrobé de semoule 500 g
- Fromage Monterey Jack, râpé 2 ½ tasse
- Oignon, en tranches 113 g
- Mayonnaise 3,9 4 c. à table
- Mélange paprika fumé et ail 4 1 c. à table
- Pain artisan 1 4
- Moutarde à l'ancienne 6,9 2 c. à table
- Patate douce, en frites 680 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



## BON DÉPART

Préchauffer le four à la fonction **Griller** (pour cuire les frites et griller les pains).



**1 CUIRE LES FRITES**  
**Laver et sécher tous les aliments.\***  
Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **2 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 20 à 22 min. (**NOTE:** ces frites au four ne seront pas aussi croustillantes que si elles avaient été frites!)



**4 GRILLER LES PAINS**  
Entre-temps, couper les **pains** en deux et disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Répartir le **fromage** sur les **pains du haut**. Griller au centre du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le **fromage** soit fondu, de 3 à 4 min. (**ASTUCE:** rester à l'affût pour ne pas les brûler!)



**2 CARAMÉLISER L'OIGNON**  
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils aient ramolli, de 2 à 3 min. Ajouter **1 c. à thé** de **sucre** et **saler**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **oignons** soient brun doré foncé, de 7 à 8 min. Retirer du feu et réserver les **oignons** dans un petit bol. Nettoyer la poêle avec un linge.



**5 FINIR ET SERVIR**  
Entre-temps, dans un autre petit bol, mélanger la **moutarde** et la **mayo**. Badigeonner les **pains du bas** de **mayo à la moutarde**, puis garnir de **bacon** et d'**oignons caramélisés**. Servir avec les **frites de patate douce**.



**3 CUIRE LE BACON**  
Dans la même grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **bacon**. Saupoudrer du **mélange d'épices**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.\*\*) (**ASTUCE:** cuire le bacon en étapes au besoin.) Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



**6 AJOUTER DES OEUFS (FACULTATIF):**  
Dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux, ajouter **2 c. à table** de **beurre** et faire fondre en tournoyant. Casser **4 œufs** dans la poêle. **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **blanc** des **œufs** ait figé, de 2 à 3 min. (**NOTE:** le jaune devrait être encore coulant.) Garnir chaque **sandwich au bacon** d'un **œuf**.

## Ô CANADA!

Les graines de moutarde sont cultivées au Canada!