



SANDWICH AU STEAK BBQ

avec oignons caramélisés et patates douces au four



BONJOUR

SAUCE BBQ

Une sauce sucrée, fumée et bonne à s'en lécher les doigts!

TEMPS: 35 MIN



Steak de bœuf



Petit pain artisan



Patate douce



Sauce BBQ



Vinaigre balsamique



Bébés épinards



Mayonnaise



Sel d'ail



Oignon rouge, en tranches

SORTEZ

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

INGRÉDIENTS

4 pers

- Steak de bœuf 570 g
- Petit pain artisan 1 4
- Patate douce 680 g
- Sauce BBQ 6,9 ¼ tasse
- Vinaigre balsamique 9 2 c. à table
- Bébé épinars 56 g
- Mayonnaise 3,6,9 ½ tasse
- Sel d'ail 9 1 c. à thé
- Oignon rouge, en tranches 227 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 Fish/Poisson
- 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 63 °C/145 °F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **425 °F** (pour cuire les patates et griller les pains). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 CUIRE LES PATATES Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **patates douces** en frites de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **2 c. à table d'huile**, puis les saupoudrer de **la moitié du sel d'ail. Poivrer**. Cuire au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 24 à 26 min.



4 SAISIR LE STEAK

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis le **steak**. Poêler jusqu'à la cuisson désirée, de 4 à 6 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 63 °C/145 °F pour un pour un steak médium-saignant; la taille affecte le temps de cuisson.**) Retirer la poêle du feu et transférer le **steak** dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium (sans sceller) et réserver.



2 CARAMÉLISER LES OIGNONS

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter **2 c. à thé de sucre**, puis **saler**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 5 à 6 min.



5 GRILLER LES PAINS

Entre-temps, couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!) Dans un autre petit bol, mélanger la **mayo** et **le reste** du **sel d'ail**. Badigeonner les **pains** de **la moitié** de la **mayo à l'ail**.



3 PRÉPARER LE STEAK ET FINIR LES OIGNONS

Entre-temps, sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Lorsque les **oignons** sont caramélisés, retirer la poêle du feu et incorporer le **vinaigre**. Réserver les **oignons** dans un petit bol. Essuyer la poêle.



6 FINIR ET SERVIR

Couper le **steak** en tranches, puis en garnir les **pains**. Badigeonner de **sauce BBQ**, puis couronner d'**oignons** et d'**épinards**. Servir avec les **patates douces** et **le reste** de **mayo** comme trempette.

DÉCADENT!

Parez vos essuie-tout : ce sandwich déborde de saveurs... et de sauce!