SANDWICH OUVERT AU STEAK

avec oignons caramélisés et salade caprese

PRONTO

BONJOUR

OIGNONS CARAMÉLISÉS

Un condiment sucré et collant fait à partir d'oignons cuits dans le vinaigre balsamique!

TEMPS: 30 MIN

- Steak de bœuf
- Oignon, en tranches
- Pain ciabatta
- Tomates raisins
- Origan
- Fromage bocconcini
- Vinaigre balsamique
- Ail
- Mayonnaise

SORTEZ

- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Grand bol
- Essuie-tout
- Presse-ail
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Petits bols (2)
- Papier d'aluminium
- Pinceau en silicone
- Plaque à cuisson
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

	2 pers	4 pers
• Steak de bœuf	340 g	680 g
• Oignon, en tranches	227 g	454 g
• Pain ciabatta 1	2	4
• Tomates raisins	227 g	454 g
• Origan	7 g	14 g
• Fromage bocconcini 2	100 g	200 g
• Vinaigre balsamique 9	2 c. à table	4 c. à table
• Ail	3 g	6 g
• Mayonnaise 3,6,9	4 c. à table	8 c. à table

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.

HelloFRESH

BON DÉPART

Préchauffer le four à la fonction **griller**. Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 5, ajouter **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût moyen et **1 c. à thé** pour un goût relevé!

1 CARAMÉLISER LES OIGNONS

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter **1 c. à thé** de **sucre** (dbl pour 4 pers) et **saler**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **oignons** soient brun doré foncé, de 6 à 8 min.

2 FAIRE LA SALADE

Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement **1 c. à table** d'**origan** (doubler pour 4 pers). Dans un grand bol, mélanger les **tomates**, l'**origan**, **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver.

3 FINIR LES OIGNONS

Sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Lorsque les **oignons** sont prêts, retirer la poêle du feu. Incorporer **le reste** du **vinaigre** et remuer pour pour couvrir les **oignons**, environ 1 min. Réserver les **oignons caramélisés** dans un petit bol. Nettoyer la poêle.

4 CUIRE LE STEAK

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers), puis le **steak**. Poêler jusqu'à la cuisson désirée, de 4 à 6 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne min. de 63 °C/145 °F pour un steak médium-saignant; la taille affecte le temps de cuisson.**) Lorsque le **steak** est prêt, retirer la poêle du feu. Transférer le **steak** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium (sans sceller). Réserver, de 3 à 5 min.

5 GRILLER LE CIABATTA

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un autre petit bol, mélanger la **mayo** et **¼ c. à thé** d'**ail émincé**. (**NOTE:** se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail.) Réserver. Couper les **ciabattas** en deux. Sur une plaque à cuisson, disposer les **ciabattas**, côté coupé vers le haut, et les badigeonner de **1 c. à thé** d'**huile**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 2 à 3 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!)

6 FINIR ET SERVIR

Couper le **steak** en tranches. Badigeonner les **ciabattas** de **mayo à l'ail**, puis garnir de **steak** et d'**oignons caramélisés**. Répartir les **sandwiches** dans les assiettes et servir avec la **salade caprese**. Garnir la **salade** de **bocconcini déchiré**, puis **saler** et **poivrer**.

COLORÉE!

La salade caprese contient toutes les couleurs du drapeau italien!