

SANDWICH OUVERT AU STEAK

avec oignons caramélisés et salade caprese





BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

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



Steak de bœuf



Oignon, en tranches



Pain ciabatta



Tomates raisins



Origan



Fromage bocconcini



ge Vinaigre cini balsamique

0

Mayonnaise

SORTEZ

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

INCDÉDIENTS

INGREDIENTS		
	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

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.

- O 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.



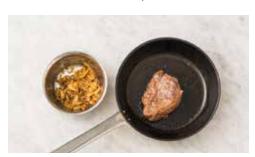
BON DÉPART



Préchauffer le four à 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!



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.



CUIRE LE STEAK Dans la même poêle à feu moyenélevé, 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 médiumsaignant; 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.



FAIRE LA SALADE Entre-temps, couper les tomates Hacher grossièrement deux. 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.



FINIR LES OIGNONS Sécher le steak avec un essuietout, 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.



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!)



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!