



BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS

Grâce au vinaigre balsamique, ces oignons deviennent un condiment sucré et légèrement collant!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 870



Steak de bœuf



Oignon, en tranches



Petit pain ciabatta



Patate douce



Ail



Mayonnaise



Vinaigre balsamique



Tomate Roma

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Pinceau en silicone
- Épluche-légumes
- Petits bols (2)
- Presse-ail
- Sucre (2 c. à thé)
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Essuie-tout

INGRÉDIENTS

4 pers

- Steak de bœuf 570 g
- Oignon, en tranches 227 g
- Petit pain ciabatta 1 4
- Patate douce 680 g
- Ail 10 g
- Mayonnaise 3,9 4 c. à table
- Vinaigre balsamique 9 2 c. à table
- Tomate Roma 160 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 63°C/145°F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **450°F** (pour rôtir les patates douces et griller les pains). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



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

Peler les **patates douces**, puis les couper en frites de 0,5 cm (¼ po). 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 les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 24 min.



4 CUIRE 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 température interne minimale de 63°C/145°F pour un steak médium-saignant; la taille des steaks affecte le temps de cuisson.**)



2 CARAMÉLISER LES OIGNONS

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **2 c. à table** d'huile, puis les **oignons**. Cuire jusqu'à qu'ils ramollissent légèrement, de 3 à 4 min. Ajouter **2 c. à thé** de **sucre** et **saler**. Continuer de cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **oignons** soient brun doré foncé, de 9 à 10 min.



5 GRILLER LES CIABATTAS

Entre-temps, dans un autre petit bol, mélanger l'**ail** et la **mayo**. Réserver. Couper les **pains ciabattas** en deux, puis disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Badigeonner les moitiés de **1 c. à thé** d'huile. Griller sur la grille du haut jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** restez à l'affût pour ne pas les brûler!)



3 FINIR LES OIGNONS

Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Couper les **tomates** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Lorsque les **oignons** sont prêts, retirer la poêle du feu. Ajouter le **vinaigre** et mélanger jusqu'à ce qu'il soit absorbé, environ 1 min. Réserver les **oignons** dans un petit bol. Nettoyer la poêle avec un linge.



6 FINIR ET SERVIR

Couper le **steak** en tranches minces. Badigeonner les **pains ciabattas grillés** de **mayo à l'ail**, puis garnir de **tomates**, de **steak** et d'**oignons**. Répartir les **sandwiches** dans les assiettes et servir avec les **frites de patates douces**.

DÉLICIEUX!

Les frites de patates douces accompagnent parfaitement ce délicieux sandwich au steak!