



# Sandwich ouvert au steak

avec oignons caramélisés et salade caprese

FAMILIALE 30 minutes



Steak de bœuf



Oignon, en tranches



Petit pain ciabatta



Tomates raisins



Origan



Fromage bocconcini



Vinaigre balsamique



Ail



Mayonnaise

### BONJOUR OIGNONS CARAMÉLISÉS!

*Des oignons cuits longtemps dans du vinaigre balsamique jusqu'à ce qu'ils deviennent sucrés et collants!*



# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller, puis laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Relevé: 1 c. à thé

## Sortez

Plaque à cuisson, 2 petits bols, cuillères à mesurer, essuie-tout, grand bol, pinceau en silicone, presse-ail, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	4 pers
Steak de bœuf	680 g
Oignon, en tranches	454 g
Petit pain ciabatta	4
Tomates raisins	454 g
Origan	14 g
Fromage bocconcini	200 g
Vinaigre balsamique	¼ tasse
Ail	6 g
Mayonnaise	½ tasse
Sucre*	2 c. à thé
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 63 °C/145 °F pour un steak médium-saignant; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



## 1. CARAMÉLISER LES OIGNONS

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 foncé, de 6 à 8 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 5 à 8 min par côté.\*\* Lorsque le **steak** est cuit, le transférer dans une assiette et retirer la poêle du feu. Couvrir le **steak** de papier d'aluminium (sans sceller) et laisser reposer.



## 2. PRÉPARER LA SALADE CAPRESE

Pendant que les **oignons** cuisent, couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement **2 c. à table d'origan**. Dans un grand bol, mélanger les **tomates**, l'**origan**, **1 c. à table de vinaigre** et **2 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Sécher le **steak** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



## 5. GRILLER LES PAINS

Pendant que le **steak** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un autre petit bol, mélanger la **mayo** et **¼ c. à thé d'ail** (**NOTE**: se référer au guide à la section Bon départ pour la quantité d'ail). Réserver. Couper les **pains** en deux, puis disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson. Badigeonner les **pains** de **2 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!)



## 3. FINIR LES OIGNONS

Lorsque les **oignons** sont cuits, retirer la poêle du feu. Incorporer **le reste** du **vinaigre** jusqu'à ce qu'il soit absorbé, 1 min. Réserver les **oignons caramélisés** dans un petit bol. Essuyer la poêle.



## 6. FINIR ET SERVIR

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

## Le souper, c'est réglé!