

# Sandwichs au bœuf effiloché avec « frites » de chou-fleur

20 minutes



Bœuf effiloché



Petits pains artisan



Mayonnaise



Raifort



Moutarde à l'ancienne



Oignon, en tranches



Chou-fleur, en fleurons



Ail



Chapelure panko



Mélange printanier



Concentré de bouillon de bœuf

BONJOUR BŒUF EFFILOCHÉ

Entièrement cuit et déjà effiloché pour un repas savoureux prêt en un rien de temps!

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf effiloché	300 g	600 g
Petits pains artisan	2	4
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, en tranches	113 g	226 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Ail	3 g	6 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	28 g	56 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

### Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Faire rôtir le chou-fleur

Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson, arroser les **fleurons de chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 17 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **fleurons de chou-fleur** soient dorés.



### Préparer l'aïoli

Pendant que le **bœuf** cuit, mélanger dans un petit bol le **raifort**, la **moutarde à l'ancienne** et la **moitié** de la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**.



### Faire griller la chapelure panko

Pendant que les **fleurons de chou-fleur** rôtissent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter la **chapelure panko** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retirer la poêle du feu et transférer la **chapelure panko grillée** dans une assiette. Réserver. Essuyer la poêle soigneusement.



### Faire griller les pains

Couper les **petits pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Faire dorer les **petits pains** sur la grille du **haut** du four de 2 à 3 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



### Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**oignon**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement. Ajouter le **bœuf**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** de l'**ail**, puis **saler**. Continuer la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bœuf effiloché** soit bien chaud, de 3 à 4 minutes. (**REMARQUE** : Si le mélange de bœuf est sec, ajouter 2 c. à soupe d'eau [doubler la quantité pour 4 personnes] et bien mélanger.)



### Terminer et servir

Dans un grand bol, mélanger le **reste** de la **mayonnaise** et le **reste** de l'**ail**. Mélanger les **fleurons de chou-fleur rôtis** et la **mayo à l'ail**. Saupoudrer de **chapelure panko grillée**, puis bien mélanger. Tartiner les **tranches de pain inférieures** d'**aïoli au raifort**, puis garnir du **mélange printanier** et du **mélange de bœuf effiloché**. Répartir les **sandwichs au bœuf effiloché** et les **frites de chou-fleur** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!