

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

20 minutes



Bœuf effiloché



Pain artisan



Mayonnaise



Raifort



Moutarde à l'ancienne



Oignon, tranché



Chou-fleur, en fleurons



Gousses d'ail



Chapelure panko



Mélange printanier



Concentré de bouillon de bœuf



Sauce BBQ

BONJOUR BŒUF EFFILOCHÉ

Les saveurs de la mijoteuse prêtes 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	250 g	500 g
Pain 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, tranché	113 g	227 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Gousses d'ail	1	2
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	28 g	56 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire rôtir le chou-fleur

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



## Préparer la sauce au raifort

Pendant que le **bœuf** cuit, ajouter dans un petit bol le **raifort**, la **moutarde** et la **moitié** de la **mayonnaise**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire griller la chapelure

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



## Faire griller les pains

Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Faire griller les **pains** sur la grille du **haut** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**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 **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter le **bœuf effiloché**, le **concentré de bouillon**, la **sauce BBQ** et la **moitié** de l'**ail**, puis **saler**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux et en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bœuf** soit bien chaud\*\*. (**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

Mélanger le **reste** de la **mayonnaise** et le **reste** de l'**ail** dans un grand bol. Ajouter le **chou-fleur**, puis remuer pour enrober. Saupoudrer de **chapelure**, puis remuer pour enrober. **Saler et poivrer**, au goût. Tartiner les **tranches de pain inférieures** de **sauce au raifort**, puis garnir du **mélange printanier** et du **mélange de bœuf effiloché**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **sandwichs au bœuf effiloché** et les « **frites** » de **chou-fleur** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!