



SANDWICH AU BŒUF BARBECUE FUMÉ

avec oignons sautés et frites de panais au four

FAMILIAL



BONJOUR

FRITES DE PANAIS

Savoureuse réinterprétation d'un classique, le panais rôti est connu pour sa saveur sucrée et tructulente

PRÉP: 15 MIN | **TOTAL: 35 MIN** | **CALORIES: 866**



Boeuf à fondue



Pain à hamburger



Monterey Jack,
râpé



Thym



Poivron rouge



Ail



Panais, en frites



Oignon, en
tranches



Sauce BBQ



Paprika fumé

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Bol moyen
- Grand bol
- Sel et poivre
- Grande poêle antiadhésive
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Bœuf à fondue 570 g
- Pain à hamburger 1,2,3 4
- Monterey Jack, râpé 2 1 tasse
- Thym 10 g
- Poivron rouge 380 g
- Ail 20 g
- Panais, en frites 680 g
- Oignon, en tranches 227 g
- Sauce BBQ 6,9 4 c. à table
- Paprika fumé 2 c. à thé

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 minimum internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Préchauffez votre four à **400°F** (pour rôtir le panais et griller les sandwiches). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LES PANAIS

Laver et sécher tous les aliments.*

Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** de leur tige. Couper les gros morceaux de **bœuf** en deux (environ 5 à 7 cm de large, ou 2 à 3 po). Sur une plaque à cuisson, saupoudrer le **panais** de **la moitié du thym** et arroser d'un filet d'**huile**. Disposer le panais en une seule couche. **Saler et poivrer**. Cuire au centre du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le panais soit doré, de 25 à 30 min.



4 ASSEMBLER LES SANDWICHES

Ajouter la **sauce BBQ** dans le bol contenant le **bœuf** et mélanger pour couvrir. Couper les **pains** en deux et disposer, le côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson. Garnir la moitié du bas du bœuf et du **mélange d'oignons et de poivrons**. Saupoudrer de **fromage**.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Entre-temps, épépiner et couper les **poivrons** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Émincer ou presser l'**ail**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis les **poivrons**, l'**ail**, les **oignons**, le **reste du thym** et le **paprika fumé**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les oignons aient ramolli, de 4 à 5 min. **Saler et poivrer**.



5 GRILLER LES SANDWICHES

Griller les **sandwiches** au centre du four jusqu'à ce que le **pain du dessous** soit grillé et que le **fromage** ait fondu, de 3 à 4 min. (**ASTUCE**: restez à l'affût ; les pains brûlent rapidement!)



3 CUIRE LE BŒUF

Lorsque les **légumes** sont cuits, réserver dans un bol moyen. Essuyer la poêle. **Saler et poivrer le bœuf en tranches**. Dans la même poêle, ajouter un autre filet d'**huile**, puis **la moitié du bœuf**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.**)
Transférer dans un autre grand bol et répéter avec le **reste du bœuf**.



6 FINIR ET SERVIR

Refermer les **sandwiches au bœuf** et répartir dans les assiettes. Servir les **frites de panais** en accompagnement.

JUTEUX!

Prévoyez un essuie-tout avant de mordre dans ce sandwich au bœuf juteux!