



# Sandwich au bœuf et au poivron rôti

Avec des échalotes caramélisées et du bleu



## POIVRON

Saviez-vous que tous les poivrons sont verts dans un premier temps ? Ils deviennent ensuite jaunes, orange ou rouges selon les variétés.



Poivron rouge \*



Échalote



Mesclun \*



Demi-baguette \*



Émincé de bœuf \*



Danablu \*

Total : 40-45 min.

Facile

À manger dans les 3 jours

Ce sandwich au bœuf est une profusion de saveurs. Le sucré des échalotes et le piquant du bleu font un duo parfait pour accompagner l'émincé de bœuf. Le fait de rôtir le poivron au four lui donne une saveur intense et délicieusement douce.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte d'aluminium, 2 poêles, 2 bols et film alimentaire.

Recette de sandwich au bœuf et au poivron rôti : c'est parti !



### 1 RÔTIR LES POIVRONS

Préchauffez le four à 220 degrés. Disposez le **poivron** sur la plaque recouverte d'une feuille d'aluminium. Enfourez-le (face tranchée vers le bas s'il y en a une) 25 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'il ramollisse et que la peau brûle ★. Si vous utilisez un **poivron** entier, retournez-le à mi-cuisson. Enfourez aussi les **baguettes** pendant les 6 à 8 dernières minutes.



### 4 PELER LE POIVRON

Sortez le **poivron** du four et mettez-le dans un bol directement. Recouvrez de film alimentaire et laissez refroidir jusqu'à pouvoir toucher le **poivron** sans vous brûler. Retirez délicatement la peau, puis taillez-le en lamelles. Attention : de la vapeur chaude peut en sortir !

★ **CONSEIL** : Si la peau du poivron est envahie de taches noires, pas d'inquiétude ! C'est justement ce qui lui donne ce délicieux goût grillé. Vous retirerez la peau par la suite.



### 2 CARAMÉLISER LES ÉCHALOTES

Pendant ce temps, taillez les **échalotes** en fines demi-rondelles. Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Baissez le feu sur moyen-doux, ajoutez les **échalotes** et saupoudrez-les de sel. Laissez caraméliser 20 à 25 minutes en remuant régulièrement ★★.



### 5 CUIRE LE STEAK

Épongez le **bœuf émincé** avec de l'essuie-tout ou un essuie propre. Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif ★★★. Ajoutez l'**émincé de bœuf** à la poêle et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez.

★★★ **CONSEIL** : Le feu doit être très fort. Le temps de cuisson est très bref et s'il n'est pas assez vif, la viande ne brunira pas. Or c'est justement ce qui lui donne tout son goût.



### 3 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez avant de la mélanger au **mesclun**.

★★ **CONSEIL** : L'échalote est cuite à feu plus doux pour faire ressortir son côté sucré. Si le feu est trop fort, elle cuit trop vite et devient salée plutôt que sucrée.



### 6 SERVIR

Ouvrez les **baguettes** et tartinez-les de moutarde à votre guise. Garnissez avec le **poivron**, l'**émincé de bœuf** et les **échalotes**, puis parsemez de **danablu**. Servez les **sandwichs au bœuf** sur les assiettes et accompagnez du **mesclun**.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	2	4	6	8	10	12
Mesclun (g) 23 *	30	60	80	100	120	140
Demi-baguette (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) *	1	2	3	4	5	6
Émincé de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Danablu (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Beurre* (cs)	1	1½	2	2½	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3389 / 810	657 / 157
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	13,3	2,6
Glucides (g)	82	16
Dont sucres (g)	11,0	2,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	41	8
Sel (g)	2,1	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 20 | 2018

