



Sandwich au steak et au provolone

Avec une salade fraîche



PROVOLONE

Ce fromage italien semi-dur à pâte filée est produit à partir de lait de vache. Il en existe deux variantes : le douce, jeune et doux, et le piccante, affiné et piquant.



Échalote



Tomates cerises rouges ✨



Émincé de bœuf ✨



Ciabatta blanche



Mini-copeaux de provolone ✨



Roquette et mâche ✨



Graines de tournesol

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Consommer dans les 5 jours

Le steak sandwich est né de l'autre côté de l'océan, aux États-Unis. À Philadelphie, on l'appelle Philly Cheese Steak. Pour respecter la recette traditionnelle, vous allez utiliser du provolone italien. Ne faites pas cuire le steak trop longtemps pour que la viande reste bien juteuse.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Saladier, poêle et plaque recouverte de papier sulfurisé.
Recette de **steak sandwich au provolone** : c'est parti !



1 PRÉPARER, COUPER ET MÉLANGER

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Coupez l'**échalote** en fines demi-rondelles (vous allez la manger crue, taillez-la donc très finement)
- Coupez les **tomates cerises** en deux.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique et l'**échalote**. Salez et poivrez.



3 CUIRE LE PAIN ET LES TOMATES

- Disposez le **bœuf** (conservez la graisse de cuisson dans la poêle) et le **provolone** sur la moitié inférieure de la **ciabatta**.
- Disposez les **pains** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, face ouverte vers le haut, puis enfournez 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le **provolone** ait fondu.
- Pendant ce temps, faites à nouveau chauffer la poêle contenant la graisse de cuisson et faites cuire les **tomates cerises** 4 à 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



2 CUIRE LE STEAK

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et faites saisir le **bœuf** 1½ minute sur tous les côtés. Attention ! La viande ne doit pas être totalement cuite, car elle va encore aller au four.
- Coupez la **ciabatta** en deux et tartinez les deux moitiés de moutarde.



4 SERVIR

- Dans le saladier, mélangez la **roquette** et la **mâche** à la vinaigrette.
- Garnissez la **ciabatta** avec la moitié des **tomates cerises**, puis refermez avec l'autre moitié du pain. Servez la **salade** à côté du steak sandwich et ajoutez-y le reste de **tomates cerises**.
- Garnissez la **salade** avec les **graines de tournesol**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Émincé de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Mini-copeaux de provolone (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
Roquette et mâche (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Graines de tournesol (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2912 / 696	516 / 123
Lipides (g)	37	7
Dont saturés (g)	7,2	1,3
Glucides (g)	48	9
Dont sucres (g)	6,0	1,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	1,4	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri
25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !