



# Sous-marin viandes Froides

## Ingrédients :

- 4 pains à sous-marin de 25 cm (10 po)
- 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
- 225 g (1/2 lb) de fromage provolone doux tranché
- 450 g (1 lb) d'un mélange de viandes froides (jambon, mortadelle, dinde fumée, capicollo)
- 2 tomates, coupées en tranches
- 120 g (2 tasses) de laitue iceberg émincée
- 1 poivron vert, épépiné et émincé
- 1/2 oignon rouge, émincé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) d'origan séché

## PRÉPARATION

1. Sur un plan de travail, couper les pains en deux à l'horizontale sans détacher complètement les deux parties. Tartiner l'intérieur des pains de la mayonnaise. Ajouter dans l'ordre le fromage, les viandes, les tomates, la laitue, le poivron et l'oignon. Saler et poivrer.

2. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre et l'origan. Arroser les légumes de la vinaigrette et fermer les sous-marins

## Sous-marin au boeuf



### INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de champignons blancs, tranchés
  - 75 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
  - 2 oignons, tranchés
  - 450 g (1 lb) de boeuf à fondue chinoise
  - 4 pains à sous-marin de 7 po (18 cm)
  - 150 g (1 1/2 tasse) de mozzarella râpée
  - 180 g (3 tasses) de laitue iceberg, tranchée finement
  - 8 fines tranches de tomate
- 

### Vinaigrette

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché

### Préparation :

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer les champignons dans la moitié de l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même poêle, dorer les oignons dans 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer. Réserver avec les champignons.
4. Dans la même poêle, dorer la moitié de la viande à la fois dans le reste de l'huile. Saler. Si désiré, émincer la viande.
5. Ouvrir les pains en deux sur la longueur et les déposer sur la plaque. Répartir la viande, les champignons et les oignons sur les pains ouverts. Parsemer de fromage et cuire au four quelques minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

### VINAIGRETTE

6. Entre-temps, dans un bol, fouetter tous les ingrédients. Saler et poivrer.
7. Couvrir les sous-marins ouverts de laitue et de tranches de tomates. Napper de vinaigrette au goût. Servir aussitôt.



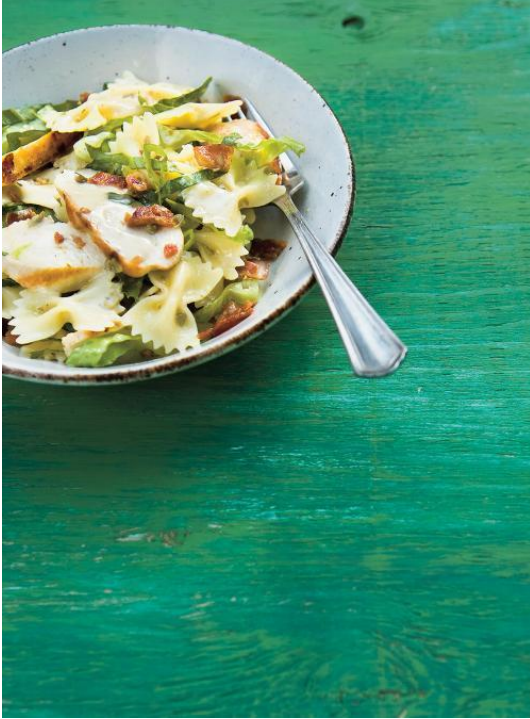
# Sandwich aux œufs et aux poivrons rôti

## INGRÉDIENTS

- 1/4 de garniture aux oeufs de base (voir recette)
- 60 ml (1/4 tasse) de poivron rouge rôti, coupé en dés
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.



# Salade de pâtes au poulet à la César

## INGRÉDIENTS

### Salade

- 2 demi-poitriines de poulet désossées et sans la peau
- 225 g (1/2 lb) de farfalles
- 1 laitue romaine, émincée
- 8 tranches de bacon, cuites et concassées
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage *parmigiano*

---

*reggiano* râpé

### Mayonnaise

### Salade

1. Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
2. Griller le poulet environ 15 minutes en le retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette et laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet, soit environ 1 heure. Trancher le poulet en aiguillettes. Réserver.
3. Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter et refroidir rapidement sous l'eau. Huiler légèrement. Réserver.