

5
15

Sous-marin italien

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

8 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 533; protéines 36 g; matières grasses 24 g; glucides 44 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 982 mg; sodium 1325 mg

Essayez cette version express du sous-marin italien, qui vous coûtera une fraction du prix de celui de la boulangerie!

Ingrédients



Pains à sous-marins 4



Pepperoni 12 tranches



Rosbif tranché 150 g (1/3 de lb), cuit



Mozzarella 12 tranches



Tomates 2, tranchées

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse) de moutarde douce
- 1/2, émincé oignon rouge

Facultatif:

- 375 ml (1 1/2 tasse), déchiquetée de laitue Iceberg

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Ouvrir les pains en deux. Badigeonner l'intérieur des pains de moutarde. Garnir de pepperoni, de rosbif, de mozzarella et d'oignon rouge.
- 3 Déposer les sous-marins sur une plaque de cuisson. Cuire au four de 8 à 10 minutes.
- 4 Si désiré, garnir de laitue au moment de servir. Ajouter les tranches de tomates. Saler et poivrer.

Idée pour accompagner

- **Quartiers de patates douces au four**

Dans un bol, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché et 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements tex-mex. Ajouter de 3 à 4 patates douces coupées en quartiers. Saler, poivrer et remuer. Déposer les patates douces sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 20 à 22 minutes à 205 °C (400 °F), en retournant les patates douces à mi-cuisson.

Idée pour accompagner

Quartiers de patates douces au four

Dans un bol, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché et 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements tex-mex. Ajouter de 3 à 4 patates douces coupées en quartiers. Saler, poivrer et remuer. Déposer les patates douces sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 20 à 22 minutes à 205 °C (400 °F), en retournant les patates douces à mi-cuisson.