

Salade de bacon, d'œufs et d'épinards

avec vinaigrette tiède au bacon, pommes de terre et champignons

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Tranches de bacon



Sirop d'érable



Gousses d'ail



Moutarde à l'ancienne



Vinaigre de vin blanc



Échalote



Assaisonnement BBQ



Pomme de terre rouge



Champignons



Bébés épinards



Cheddar, râpé



Œuf cuit dur

BONJOUR BACON

Délicieusement salé et fumé... voilà un aliment qui rehausse bien les saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Sirop d'érable	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	25 g	50 g
Assaisonnement BBQ	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Champignons	113 g	227 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Œuf cuit dur	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Cuire le bacon

- Couper le **bacon** sur la largeur en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter le **bacon** dans une grande poêle antiadhésive non chauffée. Cuire à feu moyen-élevé de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré et croustillant**.
- Retirer la poêle du feu.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Transférer avec précaution **1 ½ c. à soupe de gras de bacon** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un petit bol résistant à la chaleur. (**REMARQUE**: S'il y a plus de 1 ½ c. à soupe de gras [3 c. à soupe pour 4 pers.], en réserver ½ c. à soupe [1 c. à soupe pour 4 pers.] dans la poêle, puis jeter le reste.)



Cuire les champignons

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **champignons**. (**REMARQUE**: S'il y a du gras de bacon réservé dans la poêle, ajouter suffisamment d'huile pour former ½ c. à soupe de gras [doubler la qté pour 4 pers.].)
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Transférer les **champignons** dans une assiette.



Rôtir les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ** (toute la qté pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.



Préparer la vinaigrette tiède

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** du **gras de bacon réservé** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Dans le grand bol contenant la **base de vinaigrette**, transférer avec précaution le **gras de bacon** et les **échalotes**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger au fouet.



Préparer et mélanger la base de vinaigrette

- Entre-temps, couper les **champignons** en quatre sur une planche à découper propre.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler l'**échalote**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'échalote entière pour 4 pers.).
- Écaler les **œufs**.
- Dans un grand bol résistant à la chaleur, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre** et la **moitié** du **sirop d'érable** (toute la qté pour 4 pers.).



Terminer et servir

- Couper les **œufs** en quatre sur la longueur, puis assaisonner d'**une pincée** de **sel** et **poivrer**, au goût.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette tiède**, ajouter les **pommes de terre**, les **champignons**, les **épinards** et la **moitié** du **bacon**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer de **fromage** et du **reste** du **bacon**.
- Garnir des **œufs**.

Le souper, c'est réglé!