

Asperges enroulées de bacon

avec salade et vinaigre à l'avocat

Faible en glucides 30 minutes



Tranches de bacon



Œuf cuit dur



Asperge



Mini concombre



Mélange printanier



Oignon vert



Guacamole



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR ASPERGES

Ce favori du printemps peut être cuit à la vapeur, frit à la poêle, grillé ou même mangé cru!

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, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Œuf cuit dur	2	4
Asperge	227 g	454 g
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Oignon vert	1	2
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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

    @HelloFreshCA



Préparer et enrouler les asperges

Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Diviser les **asperges** en **4 bouquets** (8 bouquets pour 4 pers.). Enrouler soigneusement **1 tranche de bacon** autour de **chaque bouquet**.



Faire la vinaigrette à l'avocat

Dans un petit bol, ajouter la **guacamole**, **½ c. à thé de vinaigre** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre, si désiré!)



Faire rôtir les asperges enroulées de bacon

Disposer les **asperges enroulées de bacon** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. **Poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min ou jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant, en retournant les **asperges** soigneusement à mi-cuisson**.



Faire la salade

Ajouter **1 c. à thé de vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Ajouter les **concombres** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



Préparer

Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles fines. Émincer les **oignons verts**. Couper les **œufs** en quatre, puis **saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir les **asperges enroulées de bacon** et la **salade** dans les assiettes. Garnir la **salade** d'**œufs**. Arroser d'**un filet de vinaigrette à l'avocat**, puis parsemer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!