

Asperges enroulées de bacon

avec salade et vinaigrette à l'avocat

Faible en glucides

30 minutes



Tranches de bacon



Œuf cuit dur



Asperges



Croûtons



Bébés épinards



Oignon vert



Guacamole



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR ASPERGES

Ce favori printanier peut être cuit à la vapeur, poêlé, 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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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
Asperges	227 g	454 g
Croûtons	28 g	56 g
Bébés épinards	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

** 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et enrober les asperges

- Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure.
- Répartir les **asperges** en 4 paquets (8 paquets pour 4 pers.). Enrouler **1 tranche de bacon** avec précaution autour de **chaque paquet**.



2 Rôtir les asperges enroulées de bacon

- Transférer les **asperges enroulées de bacon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. **Poivrer**.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant avec précaution à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant**.



3 Préparer

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Couper les **œufs** en quartiers, puis **saler** et **poivrer**.



4 Préparer la vinaigrette à l'avocat

- Dans un petit bol, ajouter le **guacamole**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre, si désiré.)



5 Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards** et les **croûtons**, puis bien mélanger.



6 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!