

Beignets de bacon et de légumes

avec salade de pommes et de fromage de chèvre

Faible en glucides

30 minutes



Tranches de bacon



Carotte



Courgette



Gousses d'ail



Farine tout usage



Mélange printanier



Pomme Gala



Garniture de salade



Fromage de chèvre



Vinaigre de vin blanc



Crème sure



Ciboulette

BONJOUR GARNITURE DE SALADE

Un délicieux mélange de fèves de soja, de graines de citrouille, de graines de tournesol et de canneberges séchées!

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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, râpe à 4 côtés, 2 grands bols, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Carotte	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Gousses d'ail	1	2
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Pomme Gala	1	2
Garniture de salade	28 g	56 g
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Lait*	1 c. à thé	2 c. à thé
Œuf*	1	2
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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Commencer la préparation des beignets

1. Éplucher la **carotte**.
2. Dans une passoire, râper grossièrement la **carotte** et la **courgette**. Assaisonner de **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Saler les légumes réduit l'humidité et aide à obtenir des beignets plus fermes.)
3. Placer la passoire dans l'évier de 6 à 8 min pour laisser égoutter les **légumes**.



Former les beignets

4. Écraser les **légumes râpés** dans la main, une poignée à la fois, pour retirer l'excès d'eau. (**CONSEIL** : Retirer le plus de liquide possible donnera des beignets plus fermes.)
5. Transférer les **légumes** dans le bol contenant le **mélange d'œuf**. Ajouter la **farine** et le **bacon**, puis bien mélanger.
6. Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen-élevé. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant la moitié du gras de bacon chaque fois.)
7. Pendant que la poêle chauffe, former à partir du **mélange pour beignets 4 galettes d'un diamètre de 10 cm** (4 po) (8 galettes pour 4 pers.).



Cuire le bacon

1. Entre-temps, couper le **bacon** sur la largeur en lanières de 0,5 cm (¼ po).
2. Ajouter le **bacon** dans une grande poêle antiadhésive sèche. Cuire à feu moyen-élevé de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** commence à devenir croustillant**.
3. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
4. Laisser l'excédent de **gras de bacon** dans la poêle.



Cuire les beignets

1. Ajouter les **beignets** à la poêle chaude. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **beignets** soient dorés.
2. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
3. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **beignets** soient entièrement cuits. (**CONSEIL** : Couper un beignet pour vérifier la cuisson.)



Mélanger la sauce et terminer la préparation des beignets

1. Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
2. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
3. Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à thé de lait** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
4. Dans un grand bol, ajouter l'**ail**, le **reste** de la **ciboulette**, **1 œuf**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis bien mélanger en fouettant.



Terminer et servir

1. Entre-temps, ajouter dans un autre grand bol le **vinaigre** et **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter ½ c. à thé de sucre [doubler la qté pour 4 pers.], si désiré.)
2. Évider, puis trancher finement la **pomme**.
3. Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier** et les **pommes**, puis bien mélanger.
4. Répartir la **salade** et les **beignets** dans les assiettes.
5. Parsemer la **salade** de **fromage de chèvre émietté** et de **garniture de salade**.
6. Napper les **beignets** de **sauce à la crème sure et à la ciboulette**.