

Salade de bacon et d'épinards faible en glucides avec champignons et échalotes

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Tranches de bacon



Bébés épinards



Champignons



Échalotes



Échalotes frites



Moutarde à l'ancienne



Vinaigre de vin rouge



Œuf cuit dur



Petites tomates



Miel



Cheddar, râpé

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, cuillère à rainures, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Champignons	113 g	227 g
Échalotes	50 g	100 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Œuf cuit dur	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le bacon

Couper le **bacon** en deux sur la largeur. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **bacon**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'un essuie-tout. Réserver. Réserver le **gras** dans la poêle.



Préparer la vinaigrette

Ajouter les **échalotes** dans la poêle contenant les **champignons**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **vinaigre**, la **moutarde** et le **miel**. Transférer dans un grand bol.



Préparer

Pendant que le **bacon** cuit, couper les **champignons** en tranches minces. Peler, puis émincer l'**échalote**. Couper les **tomates** en deux, couper les **œufs** en quatre, puis **saler** et **poivrer** les **œufs** et les **tomates**.



Préparer la salade

Ajouter les **épinards**, le **fromage** et les **tomates** dans le grand bol contenant les **champignons** et la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer** au goût. Bien mélanger.



Faire cuire les champignons

Faire chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen (moyen-élevé). Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir d'**œufs** et d'**échalotes frites**, puis émietter le **bacon** sur le tout.

Le repas est prêt!