

Courgettes farcies au bacon et au fromage

avec salade à l'italienne

Faible en glucides 30 minutes



Tranches de bacon



Courgette



Chapelure italienne



Parmesan, râpé grossièrement



Oignon vert



Mélange printanier



Petites tomates



Échalotes frites



Gousses d'ail



Fromage à la crème



Vinaigrette italienne

BONJOUR ÉCHALOTES FRITES

Une garniture croustillante qui ajoute un petit quelque chose de plus à vos repas!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, rouleau à pâtisserie, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Tranches de bacon | 100 g | 200 g |
| Courgette | 400 g | 800 g |
| Chapelure italienne | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Parmesan, râpé grossièrement | ¼ tasse | ½ tasse |
| Oignon vert | 1 | 2 |
| Mélange printanier | 56 g | 113 g |
| Petites tomates | 113 g | 227 g |
| Échalotes frites | 28 g | 56 g |
| Gousses d'ail | 1 | 2 |
| Fromage à la crème | 43 g | 86 g |
| Vinaigrette italienne | 2 c. à soupe | 4 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Cuire les courgettes

- Couper **chaque courgette** en deux sur la longueur.
- À l'aide d'une cuillère, retirer la chair des **courgettes** en laissant une bordure de 1,25 cm (½ po), puis jeter la chair retirée.
- Disposer les **moitiés de courgette** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien badigeonner pour enrober les **courgettes**. **Saler et poivrer**, puis placer les **courgettes** côté coupé vers le bas.
- Cuire au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **courgettes** ramollissent légèrement.



Assembler et cuire les courgettes farcies

- Dans le bol contenant le **mélange de bacon**, ajouter le **fromage à la crème** et la **moitié** du **parmesan**. **Poivrer**. À l'aide d'une fourchette, écraser le tout contre les parois du bol pour mélanger.
- Retourner les **moitiés de courgette**, puis farcir du **mélange de bacon**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré et que les **courgettes** soient tendres.



Cuire le bacon et préparer

- Entre-temps, **trancher le bacon** sur la largeur en lanières de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Pour ne pas salir la planche à découper, utiliser des ciseaux.)
- Ajouter le **bacon** dans une grande poêle antiadhésive sèche. Cuire de 5 à 7 min à feu moyen-élevé, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** commence à devenir croustillant**.
- Entre-temps, sur une planche à découper propre, émincer les **oignons verts**, en séparant les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Réserver la **moitié** des **échalotes frites** dans un petit bol.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une lourde casserole, écraser avec précaution le **reste** des **échalotes frites** dans leur emballage pour les réduire en **petites miettes**.



Assembler la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Lorsque les **courgettes farcies** seront presque prêtes, ajouter dans un grand bol les **tomates** et le **mélange printanier**.
- Arroser de **vinaigrette italienne**, puis bien mélanger.



Faire la garniture au bacon

- Égoutter le **gras de bacon** en prenant soin d'en conserver **½ c. à soupe** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la poêle, puis jeter l'excédent. (**REMARQUE** : Conserver le bacon dans la poêle.)
- Ajouter les **morceaux blancs des oignons verts** et l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **chapelure** et les **échalotes frites émiettées**, puis bien mélanger. Transférer dans un bol moyen et laisser refroidir légèrement.



Terminer et servir

- Répartir les **courgettes farcies** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer les **courgettes** des **morceaux verts des oignons verts**.
- Parsemer la **salade** du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!