

Crevettes à l'érable et bacon au piment

avec salade de roquette et d'épinards

Épicée (au goût)

20 minutes



Crevettes



Tranches de bacon



Maïs en grains



Oignon vert



Crème sure



Mayonnaise



Poudre de chili



Pain ciabatta



Sirop d'érable



Vinaigre de vin blanc



Tomate Roma



Mélange roquette et épinards

BONJOUR MÉLANGE ROQUETTE ET ÉPINARDS

Les doux épinards et la piquante roquette s'unissent pour vous offrir le meilleur des deux mondes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevette	285 g	570 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Oignon vert	2	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poudre de chili 🌶️	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Pain ciabatta	1	2
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange roquette et épinards	113 g	226 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes et le porc jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Griller le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **maïs** à la poêle sèche. **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Transférer dans une assiette.



Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Hacher grossièrement la **tomate**.
- Dans un grand bol, ajouter la **crème sure**, le **vinaigre**, les **oignons verts**, la **mayonnaise** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Préparer le bacon et les crevettes

- Entre-temps, couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **crevettes** de la **moitié** du **sirop d'érable**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Griller les croûtons

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Lorsque les **crevettes** seront cuites, griller les **croûtons** au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. (**CONSEIL** : Surveiller les croûtons pour ne pas les brûler!)



Cuire le bacon et les crevettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter le **bacon** à la poêle sèche. Saupoudrer de **¼ c. à thé** de **poudre de chili**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant**. Transférer dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Pendant que le **bacon** cuit, griller les **crevettes** au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.



Terminer et servir

- Arroser les **crevettes** du **reste** du **sirop d'érable**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards**, les **tomates** et les **croûtons**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **maïs grillé**, de **bacon au piment** et de **crevettes**.

Le souper, c'est réglé!