

Haricots verts enrobés de bacon

avec salade et vinaigrette à l'avocat

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Tranches de bacon



Haricots verts



Œuf cuit dur



Radis



Mélange printanier



Oignon vert



Guacamole



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR GUACAMOLE

Cette tartinaie crémeuse à l'avocat regorge de gras bons pour le cœur!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Haricots verts	170 g	340 g
Œuf cuit dur	2	4
Radis	3	6
Mélange printanier	113 g	227 g
Oignon vert	1	2
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 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



Préparer et enrober les haricots verts

- Parer les **haricots verts**.
- Dans un bol moyen, ajouter les **haricots verts** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Couper les **tranches de bacon** en deux sur la largeur. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 8 morceaux; et pour 4 pers., il y en aura 16.)
- Répartir les **haricots verts** sur les morceaux de **bacon**. Enrouler le **bacon** autour des **bouquets de haricots**.



Préparer la vinaigrette à l'avocat

- Dans un petit bol, ajouter le **guacamole**, **1 c. à thé de vinaigre** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre, si désiré.)



Rôtir les haricots verts enrobés de bacon

- Transférer les **haricots verts enrobés de bacon** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- 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**.



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste du vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Juste avant de servir, ajouter les **radis** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, trancher les **radis** en rondelles fines.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Couper les **œufs** en quatre, puis **saler et poivrer**.



Terminer et servir

- Répartir les **haricots verts enrobés de bacon** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir la **salade** d'**œufs**, puis l'arroser d'**un filet de vinaigrette à l'avocat**.
- Parsemer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!