

# Salade Cobb

avec vinaigrette ranch

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter les poitrines de  
poulet, suivez les instructions  
au verso de cette fiche!  
Bonne cuisine!



Tranches de bacon



Poitrines de poulet



Tomate Roma



Bébés épinards



Feta, émietté



Pomme Gala



Graines de citrouille



Œuf



Vinaigre de vin blanc



Canneberges  
séchées



Vinaigrette ranch

**BONJOUR BACON**

*Délicieusement salé et fumé... voilà un aliment qui rehausse bien les saveurs!*

# D'abord

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Poitrines de poulet	2	4
Tomate Roma	80 g	160 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Pomme Gala	1	2
Graines de citrouille	28 g	56 g
Œuf	2	4
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Vinaigrette ranch	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le bacon jusqu'à une température interne d'au moins 71 °C (160 °F), et le poulet et les oeufs jusqu'à une température interne d'au moins 74 °C (165 °F).

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## 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



## Bouillir les œufs

- Dans une petite casserole, ajouter **4 tasses d'eau tiède** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-élevé.
- À l'aide d'une cuillère, déposer les **œufs** dans l'**eau bouillante**. Cuire pendant 7 min pour un jaune d'œuf coulant ou pendant 9 min pour un jaune d'œuf figé\*\*.
- Égoutter et rincer les **œufs** à l'**eau froide** pendant 30 s, jusqu'à ce qu'ils aient assez refroidi pour être écalés.
- Écaler, puis couper les **œufs** en deux. **Saler et poivrer**.



## Cuire le bacon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 7 à 10 min, en remuant souvent, 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'essuie-tout. Réserver.
- Dans un grand bol, réserver **1 c. à soupe de gras de bacon** (doubler la qté pour 4 pers.). Jeter avec précaution le reste du gras.



## Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



## Assembler la salade

- Dans le bol contenant le **gras de bacon réservé**, ajouter le **bacon**, les **pommes**, les **tomates**, les **canneberges séchées**, les **épinards** et le **vinaigre**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer le bacon

- Trancher le **bacon** sur la largeur en lanières de 0,5 cm (¼ po).

Si vous avez choisi d'ajouter le **poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire le **bacon** à l'étape 4.



## Terminer et servir

- Répartir la **salade** et les **œufs** dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet de vinaigrette ranch**.
- Parsemer de **feta** et de **graines de citrouille**.

Trancher finement le **poulet**. Garnir la **salade** de **poulet**.

## Le souper, c'est réglé!