

# Salade de bacon, d'œufs et d'épinards

avec vinaigrette tiède à l'échalote et champignons

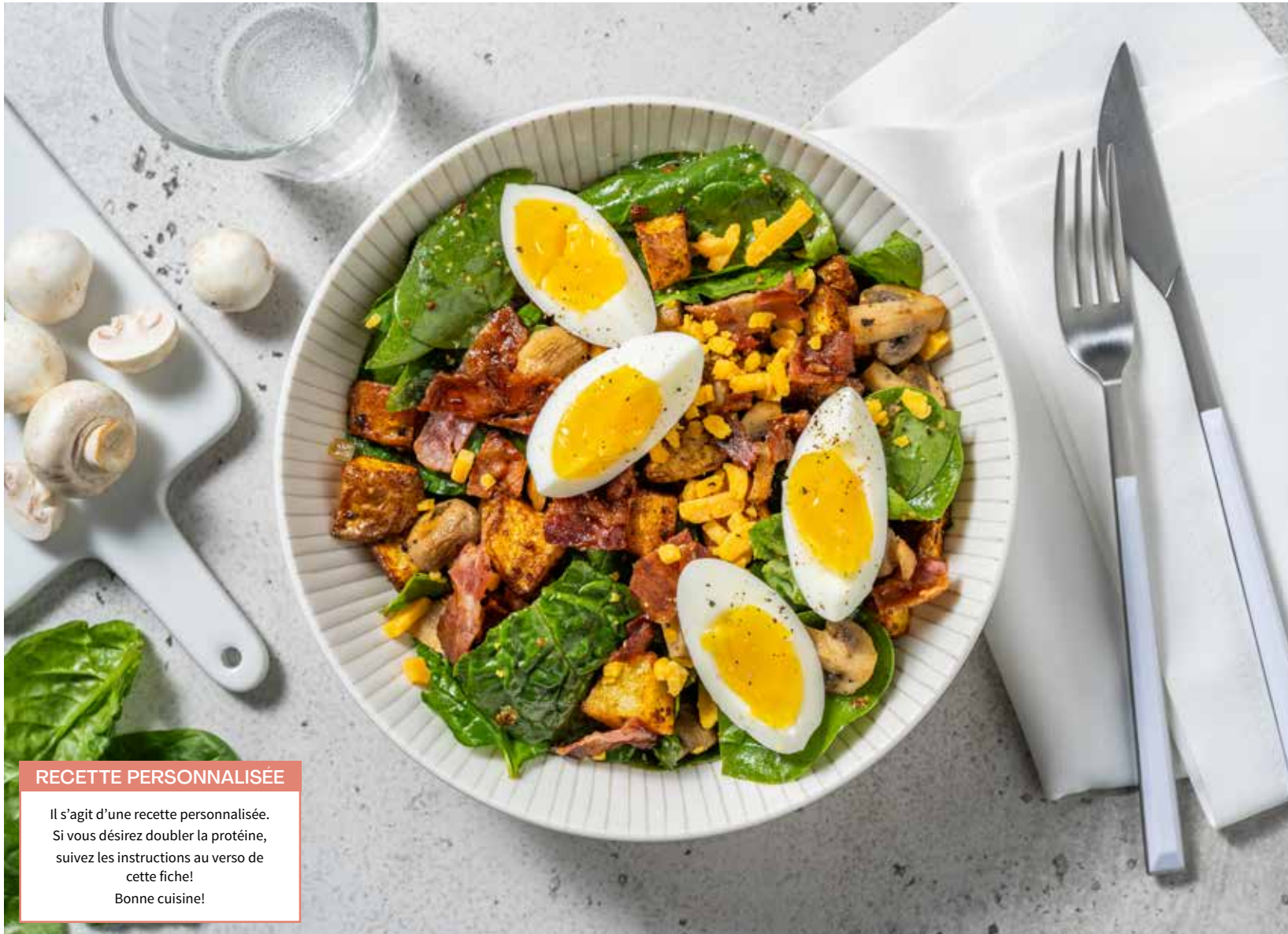
Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Tranches de bacon



Doules tranches de bacon



Sirop d'érable



Gousses d'ail



Moutarde à l'ancienne



Vinaigre de vin blanc



Échalote



Champignons



Bébés épinards



Cheddar, râpé



Œuf cuit dur



Pomme de terre rouge



Assaisonnement BBQ

BONJOUR BACON

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

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pince de cuisine, grand bol résistant à la chaleur, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Doubles tranches de bacon	200 g	400 g
Sirop d'érable	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	1	2
Champignons	113 g	227 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Œuf cuit dur	2	4
Pomme de terre rouge	5	10
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

## 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

## Nous joindre

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

@HelloFreshCA

1



### Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Salier** et **poivrer**, saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ** (tout l'assaisonnement pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



### Cuire les champignons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras de bacon réservé** dans le petit bol, puis les **champignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**, puis **salier** et **poivrer**, au goût. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Transférer les **champignons** dans une assiette.

2



### Cuire le bacon

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, disposer les **tranches de bacon** en une seule couche.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Conserver **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras** sur la plaque à cuisson et verser avec précaution le **reste du gras de bacon** dans un petit bol résistant à la chaleur. Réserver le **reste du gras de bacon** sur la plaque.

Si vous avez choisi les **doubles tranches de bacon**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de tranches de bacon**.

5



### Préparer la vinaigrette tiède

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **gras de bacon restant** sur la plaque à cuisson, puis les **échalotes**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu, puis ajouter le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Transférer avec précaution le **gras de bacon** et les **échalotes** dans le grand bol contenant la **base de vinaigrette**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

3



### Préparer et mélanger la base de vinaigrette

- Couper les **champignons** en quatre.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler l'**échalote**, puis couper la moitié (l'échalote entière pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Retirer la coquille des **œufs**.
- Dans un grand bol résistant à la chaleur, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre** et la **moitié** du **sirop d'érable** (tout le sirop pour 4 pers.).

6



### Terminer et servir

- Couper les **œufs** en quatre sur la longueur, puis assaisonner d'**une pincée** de **sel** et **poivrer**, au goût.
- Hacher le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans le bol contenant la **vinaigrette tiède**, ajouter les **champignons**, les **épinards**, les **potatoes** et la **moitié** du **bacon**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer de **fromage** et du **reste** du **bacon**.
- Garnir d'**œufs**.

Le souper, c'est réglé!