



# Salade style BLT aux œufs

avec vinaigrette façon César maison et croûtons à l'ail

Repas futé 20 minutes



Poitrines de poulet \*  
2 | 4

Protéine personnalisable **+ Ajouter** **Changer** ou **\*2 Doubler**

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



- Tranches de bacon  
100 g | 200 g
- Œuf  
2 | 4
- Pain ciabatta  
1 | 2
- Mélange roquette et épinards  
113 g | 226 g
- Petites tomates  
113 g | 227 g
- Citron  
1 | 2
- Parmesan, râpé  
¼ tasse | ½ tasse
- Crème sure  
1 | 2
- Mayo épicée  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Gousses d'ail  
1 | 2

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Faire cuire les œufs et le bacon

- Dans une petite casserole, ajouter 5 tasses d'eau chaude (la même qté pour 4 pers.).
- Porter à ébullition à feu élevé.

- À l'aide d'une cuillère, déposer les **œufs** dans l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-élevé. Cuire pendant 7 min pour un **jaune d'œuf coulant**, ou pendant 9 min pour un **jaune figé\*\***.
- Pendant que les **œufs** cuisent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon** à la poêle chaude. Réduire à feu moyen. Cuire de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*.

2



### Préparer

- Pendant que les **œufs** et le **bacon** cuisent, zester, puis presser la **moitié du citron**.
- Couper le **reste du citron** en quartiers. Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). **Saler** et **poivrer**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper ou déchirer la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



### Terminer les œufs et le bacon

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Égoutter et rincer les **œufs** à l'eau froide pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il soit possible de les manipuler. Garder immergés dans l'eau de la casserole et réserver.
- Lorsque le **bacon** sera cuit, le retirer du feu. À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Conserver ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras de bacon** dans la poêle, puis jeter l'excédent.

4



### Préparer les croûtons à l'ail

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **morceaux de ciabatta**. Cuire de 3 à 4 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur tous les côtés.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié de l'ail**.

5



### Terminer la préparation

- Retirer la coquille, puis couper les **œufs** en deux. **Saler** et **poivrer**.
- Couper ou déchirer le **bacon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans un grand bol, ajouter la **crème sure**, le **zeste de citron**, la **moitié** de la **mayo épicée**, la **moitié** du **parmesan**, le **reste** de l'**ail**, ⅛ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards**, les **tomates** et la **moitié** des **croûtons**. Remuer pour enrober.

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir d'**œufs**, de **bacon**, du **reste** des **croûtons** et du **reste** du **parmesan**.
- Arroser les **œufs** du **reste** de la **mayo épicée**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

## 3 | Terminer les œufs et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Utiliser la même poêle pour cuire les **croûtons** à l'étape 4.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **salades de poulet**.

\* 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.

\*\* Cuire les œufs, le bacon et le poulet jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165°F), 71 °C (160°F) et 74 °C (165°F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.