



Salade ranch au bacon et à l'aneth

avec œufs mollets et câpres frites

Repas futé

20 minutes

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://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Œuf
2 | 4



Mélange printanier
113 g | 227 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Câpres
30 g | 60 g



Radis
3 | 6



Aneth
7 g | 14 g



Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Sauce ranch
4 c. à soupe | 8 c. à soupe

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



Bouillir les œufs

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

- Ajouter **3 tasses** (6 tasses) d'**eau tiède** dans une petite casserole. 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 pelés.
- Peler les **œufs**, puis les couper en deux. **Saler** et **poivrer**.

4



Frir les câpres

- Égoutter et rincer les **câpres**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon** à feu moyen.
- Ajouter les **câpres**. Frir de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **câpres** soient croustillantes.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer les **câpres** dans l'assiette recouverte d'essuie-tout qui contient le **bacon** (celle de l'étape 2).

2



Griller les noix de Grenoble

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

5



Préparer

+ Ajouter | **Crevettes**

- Entre-temps, trancher finement les **radis**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher finement l'**aneth**.
- Émietter ou couper le **bacon** en bouchées. (**CONSEIL** : Utiliser des ciseaux de cuisine pour couper le bacon plus facilement.)

3



Cuire le bacon

- Ajouter le **bacon** à la même poêle. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant**. Retirer du feu.
- À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Conserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **gras de bacon**, puis jeter l'excédent avec précaution. Réserver le **gras** dans la poêle.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Crevettes**

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **radis**, la **moitié** de l'**aneth** et la **vinaigrette ranch**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **mélange printanier** dans les assiettes. Garnir de **tomates**, de **câpres** et d'**œufs**.
- Parsemer de **noix**, de **feta**, de **bacon** et du **reste** de l'**aneth**.

2 | Griller les noix 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 **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire le **bacon** à l'étape 3.

5 | Cuire les crevettes et préparer

+ Ajouter | **Crevettes**

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même grande poêle antiadhésive (celle de l'étape 4) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer du feu.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

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

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Crevettes**

Garnir les assiettes de **crevettes**.

* 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 le bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) puis les oeufs, le poulet et les crevettes à la température de 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.