



Repas futé : Salade style BLT aux œufs

avec vinaigrette façon César maison et croûtons à l'ail

Épicée

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



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Œuf
2 | 4



Pain ciabatta
1 | 2



Mélange roquette et épinards
113 g | 226 g



Mélange printanier
28 g | 56 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Citron
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
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



Commencer 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.

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- 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 (pour un jaune figé, cuire pendant 9 min)**.
- 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**.

4



Préparer les croûtons à l'ail

+ Ajouter | Portions de poitrine de dinde

- Chauffer la même poêle à feu doux. 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**.

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 (1/4 po). **Saler** et **poivrer**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper ou déchirer la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

3



Terminer les œufs et le bacon

- 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 **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras de bacon** dans la poêle, puis jeter l'excédent.

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**, **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sucre** et **1/2 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 printanier**, le **mélange roquette et épinards**, les **tomates** et la **moitié** des **croûtons**. Remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

+ Ajouter | Portions de poitrine de dinde

- 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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 | Commencer les œufs, le bacon et le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Cuire au **centre** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

4 | Cuire la dinde et les croûtons à l'ail

+ Ajouter | Portions de poitrine de dinde

Si vous avez ajouté les **portions de poitrine de dinde**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en **2 (4) morceaux égaux** sur une planche à découper séparée. **Saler** et **poivrer**. Réchauffer la poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire la dinde en 2 étapes pour 4 pers en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 6 à 8 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée et entièrement cuite**. Transférer dans une assiette.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

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

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Portions de poitrine de dinde

Trancher finement la **dinde**, puis garnir les assiettes de **dinde**.

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