

Salade style taco au bacon

avec crème au chipotle et maïs grillé

Faible en glucides

Rapido

25 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 ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Tranches de bacon



Poitrines de poulet



Œuf cuit dur



Sauce au chipotle



Mélange printanier



Cheddar, râpé



Petites tomates



Crème sure



Oignon vert



Lime



Maïs en grains

BONJOUR SAUCE AU CHIPOTLE

Une façon sans effort d'ajouter une touche piquante, fumée et sucrée à n'importe quel plat!

D'abord

Avant de commencer, 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

Cuillère à rainures, zesteur, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Poitrines de poulet	2	4
Œuf cuit dur	2	4
Sauce au chipotle	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Lime	1	2
Maïs en grains	113 g	227 g
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le bacon et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement.

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



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

1



Cuire le bacon

- Couper le **bacon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 6 à 10 min, en retournant à l'occasion, 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.

4



Préparer la vinaigrette et assembler la salade

- Presser la **lime** au-dessus du grand bol contenant le **gras de bacon**. Bien mélanger en fouettant. **Saler** et **poivrer**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, les **oignons verts**, les **tomates** et le **maïs**. Bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **œufs** en quartiers, puis **saler** et **poivrer**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Émincer les **oignons verts**.
- Zester la **lime**.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **chipotle**, le **zeste de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, puis bien mélanger. Réserver.

Si vous avez choisi d'ajouter le **poulet**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** le **poulet**, puis l'ajouter à la même poêle (celle de l'étape 1). Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **bacon** et d'**œufs**.
- Parsemer de **fromage**.
- Arroser d'un **filet** de **crème sure au chipotle**.

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

3



Griller le maïs

- Égoutter le **gras de bacon** et réserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) dans un grand bol.
- Jeter le gras de bacon restant dans la poêle.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **maïs**, puis cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- **Saler** et **poivrer**.

Le souper, c'est réglé!