

Salade au bacon glacé à l'érable

avec légumes rôtis et vinaigrette érable-moutarde

Faible en calories

30 minutes



Tranches de bacon



Bébés épinards



Patates douces



Sirop d'érable



Mélange paprika
fumé et ail



Garniture à salade



Choux de Bruxelles



Moutarde à
l'ancienne



Vinaigre de vin rouge

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.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, papier parchemin, essuie-tout, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Patates douces	170 g	340 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange paprika fumé et ail	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Garniture à salade	28 g	56 g
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).



Préparer la vinaigrette

Ajouter la **moutarde**, le **vinaigre** et le **reste** du **sirop d'érable** au bol contenant le **gras de bacon**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de **½ c. à soupe de mélange paprika fumé et ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés. Transférer les **légumes** dans une assiette et réfrigérer.



Assembler la salade

Ajouter les **épinards** et les **légumes rôtis** au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Faire cuire le bacon

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **bacon** avec un essuie-tout. Disposer le **bacon** en une seule couche sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner de la **moitié** du **sirop d'érable**. Faire cuire sur la grille du **bas** du four de 10 à 12 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **bacon** commence à être croustillant**. Réserver le **bacon** dans une assiette, puis transférer soigneusement le **gras** dans un grand bol.



Terminer et servir

Hacher ou émietter le **bacon** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **bacon glacé à l'érable**. Parsemer de **garniture à salade**.

Le repas est prêt!