

Salade Cobb

avec vinaigrette ranch maison

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



Filets de poulet



Bébés épinards



Tomate Roma



Feta, émietté



Pomme Gala



Graines de citrouille



Œuf



Vinaigre de vin blanc



Canneberges séchées



Crème sure



Mayonnaise



Sel d'ail

BONJOUR BACON

Délicieusement salé et fumé... voilà un aliment qui rehausse bien les saveurs!

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

Cuillères à mesurer, cuillère à rainures, grand bol, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Filets de poulet	310 g	620 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Pomme Gala	1	2
Graines de citrouille	28 g	56 g
Œuf	2	4
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	¼ c. à thé	½ c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les œufs et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Cuire le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

† 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.

1



Bouillir les œufs

- Ajouter **4 tasses** (8 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, puis couper les **œufs** en deux. **Saler** et **poivrer**.

4



Cuire le bacon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 7 à 10 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant**. Retirer du feu.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Dans un grand bol, réserver **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras de bacon**. Jeter avec précaution le reste du gras.

2



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

5



Assembler la salade

- Dans le bol contenant le **gras de bacon réservé**, ajouter le **reste** du **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **bacon**, les **pommes**, les **tomates**, les **canneberges séchées** et les **épinards**, puis bien mélanger.

3



Préparer le bacon

- Trancher le **bacon** en lanières de 0,5 cm (¼ po).

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, couper **chaque filet** en deux. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire le **bacon**, puis continuer de suivre les instructions comme indiqué.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et les **œufs** dans les assiettes.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette ranch** maison.
- Parsemer de **feta** et de **graines de citrouille**.

Répartir le **poulet** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!