

Salade de bacon, d'œufs et d'épinards

avec vinaigrette tiède au bacon et champignons

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



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



Tranches de bacon



Sirop d'érable



Gousses d'ail



Moutarde à l'ancienne



Vinaigre de vin blanc



Échalote



Champignons



Bébé épinards



Cheddar, râpé



Œuf cuit dur



Pain ciabatta

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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol allant au micro-ondes, petit bol allant au micro-ondes, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Sirop d'érable	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	25 g	50 g
Champignons	113 g	227 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Œuf cuit dur	2	4
Pain ciabatta	1	2
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71°C (160 °F).

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

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, disposer les **tranches de bacon** en une seule couche.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré et entièrement cuit**.
- À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Réserver avec précaution **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras de bacon** dans un petit bol résistant à la chaleur. Réserver le **reste du gras de bacon** sur la plaque à cuisson.

4



Cuire les champignons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras de bacon réservé** dans le petit bol, puis les **champignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Transférer les **champignons** dans une assiette.

2



Préparer

- Entre-temps, déchirer ou couper les **ciabattas** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper les **champignons** en quatre.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler l'**échalote**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'échalote entière pour 4 pers.).
- Retirer la coquille des **œufs**.
- Dans un grand bol résistant à la chaleur, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre** et la **moitié** du **sirop d'érable** (toute la qté pour 4 pers.).

5



Préparer la vinaigrette tiède

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gras de bacon réservé**, puis les **échalotes**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Transférer avec précaution le **gras de bacon** et les **échalotes** dans le grand bol contenant la **base de vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

3



Griller les croûtons

- Sur la plaque à cuisson contenant le **gras de bacon réservé**, ajouter les **morceaux de ciabatta**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

6



Terminer et servir

- Couper les **œufs** en quatre sur la longueur, puis assaisonner d'**une pincée** de **sel** et **poivrer**, au goût.
- Couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans le bol contenant la **vinaigrette tiède**, ajouter les **champignons**, les **épinards** et la **moitié** des **croûtons** et la **moitié** du **bacon**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer de **fromage** et du **reste** du **bacon**.
- Garnir d'**œufs** et du **reste** des **croûtons**.

Le souper, c'est réglé!