

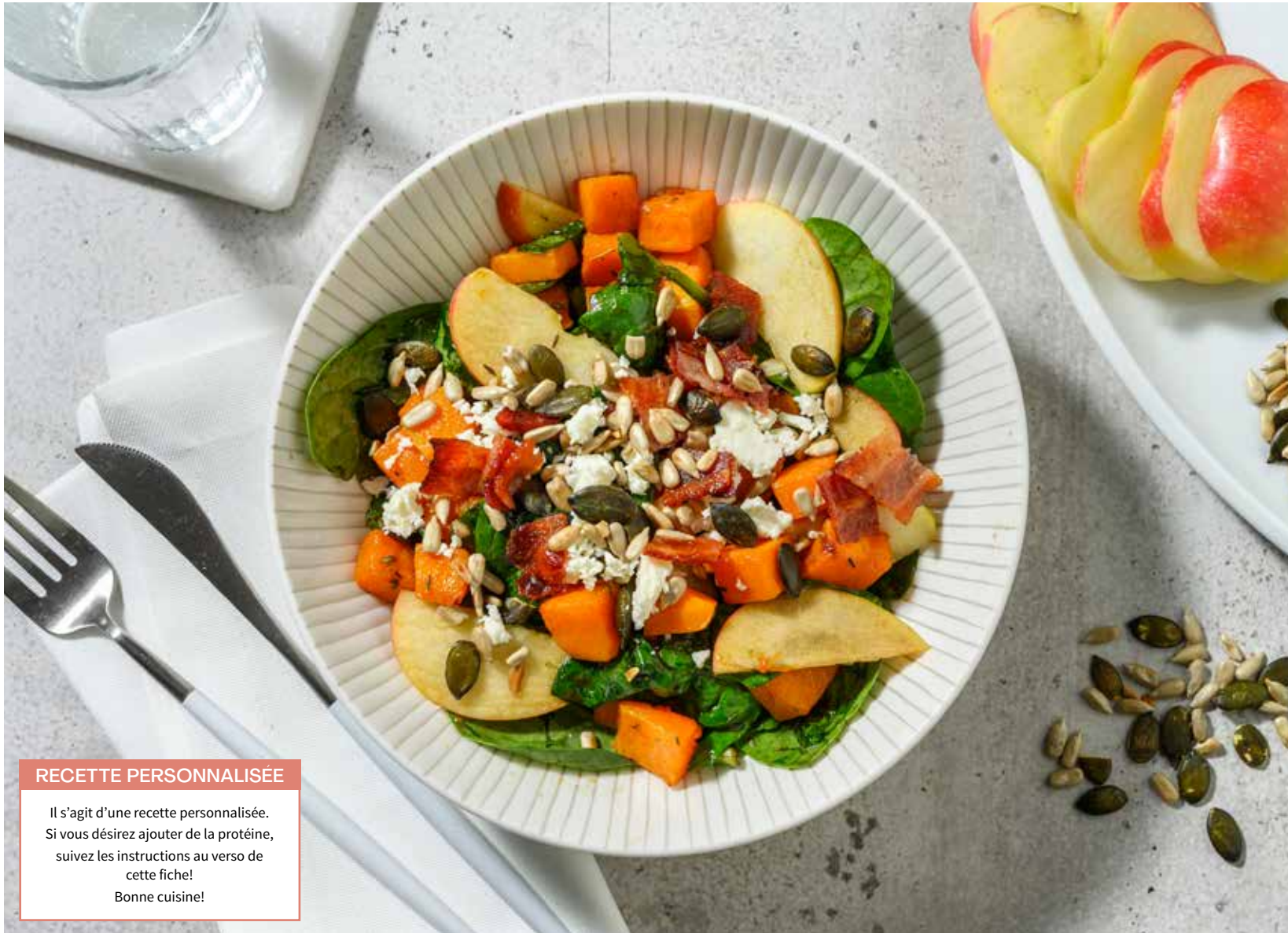
# Salade de courge musquée rôtie avec bacon confit et pommes

Faible en glucides

30 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!



Courge musquée, en cubes



Tranches de bacon



Vinaigre balsamique



Pomme Gala



Mélange de graines



Feta, émietté



Poitrines de poulet



Bébé épinards



Thym



Sirop d'érable



Sel d'ail

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Pour rehausser le côté salé du bacon, rien n'égale le sirop d'érable!

## 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Tranches de bacon	100 g	200 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Thym	7 g	7 g
Pomme Gala	1	2
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange de graines	14 g	28 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
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. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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



### Rôtir la courge

- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches, puis les hacher finement.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer du **thym** et assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et dorée.

4



### Préparer

- Couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **reste du sirop d'érable**, le **vinaigre balsamique** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, sécher les **poitrines** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. 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\*\*.

2



### Commencer le bacon

- Entre-temps, disposer le **bacon** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner le **bacon** de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sirop d'érable**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, en retournant à mi-cuisson et en badigeonnant encore une fois de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sirop d'érable**, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant et entièrement cuit\*\*.

5



### Terminer le bacon et la courge

- Lorsque la **courge** sera cuite, l'ajouter dans le grand bol.
- Remuer pour enrober de **vinaigrette**. Réserver.
- Transférer le **bacon** sur une surface propre, puis le couper en morceau de 2,5 cm (1 po).

3



### Griller les graines

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** du **mélange de graines** (toute la qté pour 4 pers.) à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

6



### Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **courge**, ajouter les **potatoes** et **épinards**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les bols.
- Garnir du **mélange de graines** et du **bacon confit**, puis parsemer de **feta**.

Le souper, c'est réglé!