



Salade de patates douces rôties et de bacon

avec vinaigrette érable-échalote et feta

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Recette personnalisée

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

✖2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Patate douce
1 | 2



Mélange roquette et épinards
113 g | 227 g



Mélange printanier
28 g | 56 g



Pomme Gala
½ | 1



Échalote
1 | 2



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Vinaigre de vin rouge
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Sirop d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pacanes
28 g | 56 g

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



Préparer et rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : La patate douce peut également être épluchée avant d'être coupée!)
- Cuire de 16 à 18 min au **centre** du four, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



Mariner les échalotes

- Pendant que les **patates douces** rôtissent, peler, puis couper la **moitié** de l'**échalote** en tranches de 0,3 cm (⅛ po). Couper l'**autre moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans une petite casserole, ajouter les **tranches d'échalotes**, le **vinaigre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **échalotes** avec leur **marinade** dans un petit bol.
- Laisser refroidir au frigo.

3



Préparer et griller les pacanes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pacanes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pacanes** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **pacanes** dans une assiette.
- Évider, puis couper la **moitié** de la **pomme** (la pomme entière) en tranches de 0,3 cm (⅛ po).

4



Cuire le bacon

- Sur une planche à découper propre, couper le **bacon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer du feu.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Conserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gras**, puis jeter l'excédent avec précaution.

5



Préparer la vinaigrette à l'échalote

- Chauffer la poêle contenant le **gras réservé** à feu moyen.
- Ajouter le **reste** des **échalotes**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres et dorées.
- Transférer les **échalotes** et le **gras de bacon** dans un grand bol.
- Ajouter le **sirop d'érable**, la **moutarde à l'ancienne** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **marinade**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **patates douces**, le **mélange d'épinards et de roquette**, le **mélange printanier**, les **pommes** et les **pacanes**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer de **feta**, de **bacon** et des **échalotes marinées**.

3 | Préparer et griller les pacanes

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen. Ajouter le **poulet**. Cuire de 6 à 8 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis couvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**. Transférer le **poulet** sur une planche à découper.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes de **poulet**.

** 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.



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