

Salade Cobb

avec vinaigrette ranch maison

Faible en glucides

Rapido

20 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



Poitrines de poulet



Bébés épinards



Tomate



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, pince de cuisine, 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
Poitrines de poulet	2	4
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate	1	2
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, le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F), 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement.

• 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



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



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.
- Lorsque le **bacon** aura assez refroidi pour être manipulé, l'émietter ou le hacher grossièrement en bouchées.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **bacon**, les **pommes**, les **tomates**, les **canneberges séchées** et les **épinards**, puis bien mélanger.

2



Préparer et mélanger la vinaigrette ranch

- 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.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, 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**. Retirer le **poulet** de la poêle et laisser reposer 5 min. Égoutter le gras et réutiliser la poêle pour cuire le **bacon** comme indiqué.

5



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**.

Trancher finement le **poulet** et le répartir dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!

3



Cuire le bacon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer du feu. À l'aide d'une pince de cuisine, 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.