

BLT aux crevettes

avec mayo aux oignons verts et salade

20 minutes



Crevettes



Tranches de bacon



Pain à sous-marin



Mayonnaise



Petites tomates



Bébés épinards



Oignons verts



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR BACON

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

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, pince de cuisine, tamis, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, grand bol

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Crevettes | 285 g | 570 g |
| Tranches de bacon | 100 g | 200 g |
| Pain à sous-marin | 2 | 4 |
| Mayonnaise | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Petites tomates | 113 g | 227 g |
| Bébés épinards | 56 g | 113 g |
| Oignons verts | 2 | 2 |
| Vinaigre de vin blanc | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | ½ c. à thé | 1 c. à thé |
| Huile* | | |

Sel et poivre*

** Faire cuire le Crevettes et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74°C (165°F) et 71°C (160°F), respectivement.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le bacon

Couper le **bacon** en deux sur la largeur. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **bacon**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'un essuie-tout. Réserver. Réserver le **gras de bacon** dans la poêle.



Faire griller les pains

Couper les **pains** en deux. Disposer les **pains** directement au **centre** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer

Pendant que le **bacon** cuit, couper les **tomates** en deux. Émincer les **oignons verts**.



Préparer la salade

Pendant que les **pains** grillent, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter les **tomates** et les **épinards**, puis bien mélanger.



Faire cuire les crevettes

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer la même poêle contenant le **gras de bacon** (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter les **crevettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Réserver dans un moyen bol et laisser légèrement refroidir.



Terminer et servir

Ajouter les **oignons verts** et la **moitié** de la **mayonnaise** dans le bol contenant les **crevettes**, puis bien mélanger. Étaler le **reste** de la **mayonnaise** sur le côté coupé des **pains**. Garnir les **pains** de **crevettes**, de **bacon** et d'**un peu** de **salade**. Répartir les **BLT aux crevettes** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes.

Le repas est prêt!