



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Bacon épicé à l'érable

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

À essayer, notre méthode de cuisson au four: elle permet de préparer une plus grande quantité à la fois qu'au poêlon, en plus d'éviter les éclaboussures sur la cuisinière et de cuire les tranches plus uniformément. On sert ce régal au brunch ou en amuse-gueule, à l'heure de l'apéro.

INGRÉDIENTS

- 1 lb bacon en tranche épaisses
- 1/4 tasse sirop d'érable
- 1/2 cuillère à thé coriandre moulue
- 1/8 cuillère à thé piment de Cayenne
- 1/2 cuillère à thé gingembre moulu
- 1/4 cuillère à thé cardamome moulue
- 1 cuillère à table graine de sésame (facultatif)

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portion(s)	1 portion

VALEURS NUTRITIVES

Par tranche

Sodium	475 mg
Protéines	8 g
Calories	75
Total gras	3 g
Cholestérol	20 mg
Gras saturés	1 g
Total glucides	5 g

PRÉPARATION

1- Étaler les tranches de bacon côte à côte sur deux plaques de cuisson tapissées de papier d'aluminium. Dans une petite casserole, mélanger le sirop d'érable, la coriandre, le piment de Cayenne, le gingembre et la cardamome et cuire à feu vif pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le sirop soit chaud. Badigeonner un côté des tranches de bacon du mélange à l'érable.

2- Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 10 minutes. Retirer l'excédent de gras des plaques et parsemer le bacon des graines de sésame, si désiré. Intervertir les plaques et poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes, selon l'épaisseur du bacon, ou jusqu'à ce qu'il grésille et soit doré. Égoutter le bacon sur des essuie-tout, le côté glacé dessus, puis laisser refroidir légèrement.

Donne environ 12 tranches.

Essayez aussi ces délicieuses variantes:

Bacon à l'érable et à la moutarde: Omettre les épices. Incorporer au sirop d'érable 1 c. à tab (15 ml) de moutarde de Dijon et 1 c. à thé (5 ml) de cassonade.

Bacon confit au cinq-épices: Omettre les épices et le sirop d'érable. Dans un petit bol, mélanger 1 c. à tab (15 ml) de sauce soja réduite en sel et 1/4 c. à thé (1 ml) de cinq-épices. Badigeonner les tranches de bacon de ce mélange, puis les parsemer uniformément de 1 t (250 ml) de cassonade avant de les cuire.

Bacon sucré-piquant: Omettre les épices et le sirop d'érable. Badigeonner les tranches de bacon de 1/2 t (125 ml) de confiture d'abricots fondue, puis les parsemer de 2 c. à thé (10 ml) de flocons de piment fort avant de les cuire.

Le bon truc

Pour préparer ce régal, il vaut mieux utiliser des tranches de bacon épaisses, de saveur naturelle (et non à l'érable). On en trouve dans les supermarchés, il suffit de bien regarder les paquets pour vérifier l'épaisseur des tranches. Mieux encore, on peut aller dans les boucheries et charcuteries et demander des tranches de bacon artisanal. Même si ce dernier revient un peu plus cher à l'achat, on est gagnante par rapport à la quantité qu'il nous reste après cuisson: les bacons de qualité proviennent de la partie la plus maigre du flanc de l'animal, donc il reste plus de viande une fois le gras fondu.