

## PETIT-DÉJEUNER ÉNERGÉTIQUE AVEC SAUCE VERTE

Une portion	<b>3</b>	
:		
Temps de préparation	<b>10</b>	Procès- verbal
:		
Temps de cuisson :	<b>10</b>	Procès- verbal
Temps total	<b>20</b>	Procès- verbal
:		

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'ép ép ép épinards
- sel
- 1 tasse de persil
- 4 gousses d'ail
- 
- 1 tasse d'huile d'olive
- 4 tranches de bacon
- 1 tasse de roquette
- 1 œuf
- 10 conseils pour les asperges

### DIRECTIONS

1. Pour la sauce verte, mélangez la roquette, l'huile d'olive, le persil, les gousses d'ail, les jeunes épinards et les cœurs de chanvre dans un mixeur et

**mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.**

2. **Disposez les tranches de bacon en rondelles et mettez-les au four à 325 F et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites.**
3. **Placez 3-4 pointes d'asperges dans chaque anneau de bacon et ajoutez la sauce verte, saupoudrez de sel et de poivre et faites cuire pendant 12-15 minutes supplémentaires.**
4. **Retirer du four et servir**