

# Bol de champignons avec farro et amandes

Végé

30 minutes



Mélange de champignons



Farro



Fécule de maïs



Mélange roquette et épinards



Amandes, tranchées



Moutarde à l'ancienne



Échalote



Vinaigre de vin blanc



Ciboulette



Concentré de bouillon de légumes



Avocat

BONJOUR FÉCULE DE MAÏS

*Un soupçon de fécule de maïs et un petit coup de poêle pour des champignons croustillants à souhait!*

# D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, passoire, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de champignons	200 g	400 g
Farro	¾ tasse	1 ½ tasse
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	56 g	112 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Avocat	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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 en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.



## Préparer les légumes et la vinaigrette

Pendant que le **farro** cuit, couper les **champignons** en deux. Émincer la **ciboulette**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Dans un grand bol, fouetter la **moutarde de Dijon**, la **ciboulette**, l'**échalote**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



## Faire griller les amandes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les aliments pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



## Faire frire les champignons

Dans un bol moyen, mélanger les **champignons** et la **fécule de maïs**. Faire chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 ½ c. à soupe d'huile**, puis disposer les **champignons enrobés de fécule de maïs**, côté plat vers le bas, en une couche uniforme. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. (**REMARQUE** : Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes en utilisant 2 ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Retirer la poêle du feu. Réserver les **champignons croustillants** dans une assiette tapissée d'essuie-tout. **Saler**. Réserver.



## Ajouter le farro

Égoutter le **farro**. Transférer dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Ajouter le **mélange roquette et épinards**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



## Terminer et servir

Peler, dénoyer, puis couper l'**avocat** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Répartir le **mélange de farro** dans les bols. Garnir des **champignons frits**, de **tranches d'avocat** et d'**amandes grillées**.

## Le repas est prêt!