

Bol de farro aux champignons et à l'ail

avec fromage de chèvre et noix de Grenoble caramélisées

Végé 30 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

BONJOUR CHAMPIGNONS MÉLANGÉS!
Un savoureux mélange de créminis et de pleurotes.



Champignons mélangés



Ail



Farro



Concentré de bouillon de légumes



Noix de Grenoble, hachées



Cassonade



Fromage de chèvre



Bébé kale



Vinaigre balsamique



Glaçage balsamique

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Tasses à mesurer, passoire, fouet, cuillères à mesurer, casserole moyenne, poêle antiadhésive moyenne, papier parchemin, grand bol, plaque à cuisson

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Champignons mélangés	200 g	400 g
Ail	6 g	12 g
Farro	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Cassonade	2 c. à table	4 c. à table
Fromage de chèvre	56 g	113 g
Bébé kale	56 g	113 g
Vinaigre balsamique	1 c. à table	2 c. à table
Glaçage balsamique	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



Préparation

Couper et jeter les **pieds des champignons**, puis couper les **champignons** en quatre. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre balsamique**, **½ c. à thé** de **cassonade** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler la cassonade et l'huile pour 4 pers). **Saler et poivrer**. (**NOTE** : le glaçage balsamique servira à l'étape 6.)



Griller les noix

Pendant que le **farro** cuit, ajouter les **noix de Grenoble** dans une poêle antiadhésive moyenne sèche à feu moyen. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette. Disposer un rectangle de papier parchemin sur le comptoir.



Rôtir les champignons

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **champignons** et l'**ail** de **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 18 à 20 min.



Caraméliser les noix

Dans la même poêle, ajouter le **reste** de **cassonade** et **1 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). **Saler**. Cuire en remuant jusqu'à ce que le **cassonade** fonde, 1 min. Remettre les **noix** dans la poêle et cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient couvertes de **cassonade**, 1 min. Retirer la poêle du feu. Transférer les **noix caramélisées** sur le papier parchemin et disposer en une seule couche. (**NOTE** : ne pas toucher les noix, elles seront TRÈS chaudes!) Laisser refroidir, 5 min.



Cuire le farro

Pendant que les **champignons** rôtissent, ajouter le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses** d'**eau** (doubler pour 4 pers) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce que le **farro** soit tendre, de 14 à 16 min. Égoutter et transférer dans le bol de **vinaigrette**. Bien mélanger.



Finir et servir

Ajouter le **kale** au bol de **farro**. Bien mélanger. Hacher finement les **noix caramélisées refroidies**. Répartir le **farro** et le **kale** dans les bols. Garnir du **mélange de champignons**. Saupoudrer de **fromage de chèvre** émietté. Arroser de **glaçage balsamique**. Saupoudrer de **noix caramélisées**.

Le souper, c'est réglé!