

Bol de farro aux champignons et à l'ail

avec fromage de chèvre et noix de Grenoble

Veggie

30 Minutes



Mélange de champignons



Champignons



Farro



Ail



Mélange roquette et épinards



Concentré de bouillon de légumes



Noix de Grenoble, hachées



Fromage de chèvre



Glaçage balsamique

BONJOUR MÉLANGE DE CHAMPIGNONS

Un délicieux mélange savoureux de champignons cremini, de champignons de Paris et de pleurotes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tamis, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Mélange de champignons	200 g	400 g
Champignons	113 g	227 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Ail	6 g	12 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Fromage de chèvre	56 g	112 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer et faire la vinaigrette

Couper les **champignons** en quatre. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, fouetter la **moitié** du **glaçage balsamique** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



2 Faire rôtir les champignons

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **champignons** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



3 Faire cuire le farro

Pendant que les **champignons** rôtissent, combiner dans une casserole moyenne 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-doux. Faire mijoter à découvert de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Égoutter et transférer dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



4 Faire griller les noix de Grenoble

Pendant que le **farro** cuit, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix de Grenoble pour ne pas les brûler!)



5 Terminer et servir

Ajouter le **mélange roquette et épinards** au bol contenant le **farro**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les bols. Garnir du **mélange de champignons**. Émietter du **fromage de chèvre** sur le dessus et saupoudrer de **noix de Grenoble**. Arroser d'un filet de **glaçage balsamique**.

Le repas est prêt!