

Bol de farro et de mozzarella marinée avec légumes rôtis et pesto

Végé

30 minutes



Mozzarella fraîche



Farro



Pesto au basilic



Mélange roquette
et épinards



Courgette



Petites tomates



Assaisonnement
italien



Glaçage balsamique



Moutarde à
l'ancienne

BONJOUR FARRO

Un grain ancien aux notes de noix!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Courgette	200 g	400 g
Petites tomates	227 g	454 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire cuire le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **3 tasses d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire cuire à découvert de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Égoutter et réserver.



Préparer et faire mariner la mozzarella

Pendant que le **farro** cuit, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper ou déchirer la **mozzarella** en morceaux de 1,25 cm (½ po) et l'assécher en tapotant à l'aide d'un essuie-tout. Dans un petit bol, mélanger la **mozzarella** et le **pesto**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** et les **tomates** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer d'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le tout soit tendre.



Préparer la vinaigrette

Pendant que les **légumes** rôtissent, fouetter dans un grand bol le **glacage balsamique**, la **moutarde à l'ancienne** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Terminer et servir

Ajouter le **farro**, les **légumes rôtis** et le **mélange roquette et épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir la **salade** dans les bols. Garnir de **mozzarella marinée**.

Le repas est prêt!