

Bols au gochujang et au sésame grillé avec farro et protéine à base de plantes

Végé

Épicée

30 minutes



Galette à base de plantes



Farro



Courgette



Carotte



Bébés épinards



Gousses d'ail



Échalotes frites



Gochujang



Graines de sésame



Mayonnaise



Vinaigre de riz



Sauce soja

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment coréenne a des notes salées, sucrées et épicées distinctives!

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Galette à base de plantes	2	4
Farro	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	2	4
Échalotes frites	28 g	28 g
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

📱📧📷📺 @HelloFreshCA



1 Commencer le farro et griller les graines de sésame

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **1 c. à thé** de **sel** et **3 tasses** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu. Transférer les **graines de sésame** dans une assiette.



4 Cuire les légumes et terminer le farro

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes** et les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et légèrement noircis.
- Retirer du feu et transférer les **légumes** dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.
- Égoutter le **farro** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **vinaigrette**, les **épinards** et la **moitié** des **échalotes frites**. Bien mélanger, puis couvrir et réserver.



2 Préparer

- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **carotte** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.



5 Cuire les protéines à base de plantes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes à base de plantes**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.
- Ajouter les **graines de sésame**, l'**ail**, le **reste** du **gochujang** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 1 min, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter les **légumes**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



3 Préparer les sauces

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** du **gochujang**, **1 c. à soupe** d'**eau** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre mayo au gochujang.)
- Dans un petit bol, mélanger le **vinaigre**, la **sauce soja**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)



6 Terminer et servir

- Répartir le **farro** et le **mélange de protéines à base de plantes** dans les bols.
- Arroser d'**un filet** de **mayo au gochujang**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!