



CAPONATA DE FARRO À LA SICILIENNE

avec aubergines, poivrons rouges rôtis et bocconcini

PRONTO



BONJOUR CAPONATA

Un plat traditionnel d'aubergines
fait avec une sauce aigre-douce

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 723



Farro



Mini aubergine



Oignon rouge,
en tranches



Poivron rouge



Basilic



Miel



Vinaigre
balsamique



Amandes tranchées



Fromage
bocconcini



Bébés épinards



Moutarde
de Dijon



Assaisonnement
italien

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Petits bols (2)
- Cuillères à mesurer
- Fouet
- Plaque à cuisson
- Passoire
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Casserole moyenne
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Farro 1	¾ tasse	1 ½ tasse
• Mini aubergine	160 g	320 g
• Oignon rouge, en tranches	56 g	113 g
• Poivron rouge	190 g	380 g
• Basilic	10 g	20 g
• Miel	1 ½ c. à table	3 c. à table
• Vinaigre balsamique 9	2 c. à table	4 c. à table
• Amandes tranchées 5	28 g	56 g
• Fromage bocconcini 2	100 g	200 g
• Bébés épinards	56 g	113 g
• Moutarde de Dijon 6,9	1 ¼ c. à thé	2 ½ c. à thé
• Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

0 Seafood/Fruit de Mer	6 Mustard/Moutarde
1 Wheat/Blé	7 Peanut/Cacahuète
2 Milk/Lait	8 Sesame/Sésame
3 Egg/Oeuf	9 Sulphites/Sulfites
4 Soy/Soja	10 Crustacean/Crustacé
5 Tree Nut/Noix	11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **425°F** (pour griller les légumes). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 CUIRE LE FARRO

Laver et sécher tous les aliments.*

Détacher les **feuilles de basilic** de leur tige. Réserver les **tiges**. Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, les **tiges de basilic** et couvrir d'**eau** (environ 5 cm [2 po]). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu doux. Cuire, à découvert, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre, de 14 à 16 min.



4 GRILLER LES AMANDES

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter les **amandes**. Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** restez à l'affût pour ne pas les brûler!) Retirer du feu et réserver dans une assiette.



2 GRILLER LES LÉGUMES

Entre-temps, épépiner, puis couper les **poivrons** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper les **aubergines** en cubes de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les aubergines, les poivrons et les **oignons** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Griller au centre du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, de 18 à 20 min.



5 ASSEMBLER LA CAPONATA

Lorsque les **légumes** sont tendres, chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **légumes**, les **épinards** et la **moitié** de la **vinaigrette balsamique**. Mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le mélange soit chaud, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



3 PRÉPARATION

Entre-temps, hacher grossièrement les **feuilles de basilic**. Couper les **bocconcini** en deux. Dans un petit bol, ajouter le **bocconcini**, puis **saler** et **poivrer**. Réserver. Dans un autre petit bol, fouetter le **vinaigre**, le **miel**, la **moutarde** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Réserver.



6 FINIR ET SERVIR

Retirer toute eau excédentaire du **farro** et remettre dans la même casserole. Ajouter **le reste** de la **vinaigrette** et mélanger. Répartir le **farro** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **bocconcini**. Saupoudrer d'**amandes** et de **feuilles de basilic**.

UNE TOUCHE SUCRÉE

Le miel et le vinaigre balsamique ajoutent une touche sucrée à ce plat autrement salé.