

# Farro au bacon et au cheddar blanc façon BLT avec épinards et tomates rôties au vinaigre balsamique

Faible en glucides 30 minutes



Tranches de bacon



Farro



Petites tomates



Bébés épinards



Gousses d'ail



Échalote



Vinaigre de vin blanc



Cheddar blanc, râpé



Concentré de bouillon de poulet



Vinaigre balsamique

BONJOUR FARRO

*Un grain ancien aux notes de noix!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Échalote	50 g	100 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## Allergènes

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

*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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Commencer le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **1 c. à thé de sel** et **3 tasses d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Réserver **3 c. à soupe d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter le **farro** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Faire cuire le bacon

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **bacon** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant, de 8 à 10 minutes\*\*. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver. Laisser l'**excédent de graisse de bacon** dans la poêle.



## Faire griller les tomates

Pendant que le **farro** cuit, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **tomates** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire griller les **tomates** au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles éclatent, de 5 à 6 minutes, puis retirer la plaque à cuisson du four. Sur la plaque à cuisson, arroser les **tomates** du **vinaigre balsamique**. Réserver.



## Terminer le farro

Refaire chauffer à feu moyen la poêle avec la **graisse de bacon réservée**, puis ajouter les **échalotes** et l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout ramollisse. Ajouter le **vinaigre de vin blanc**. Poursuivre la cuisson en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que le mélange réduise légèrement, de 1 à 2 minutes. Ajouter le **farro**, le **cheddar blanc**, le **concentré de bouillon** et l'**eau de cuisson réservée**. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et incorporer les **épinards**. (**CONSEIL** : Pour 4 personnes, ajouter les épinards en 2 étapes.) Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **fromage** fonde, de 2 à 3 minutes. **Saler** et **poivrer** au goût.



## Préparer

Pendant que les **tomates** grillent, peler, puis hacher finement l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **épinards**. Trancher le **bacon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



## Terminer et servir

Répartir le **mélange de farro** dans les assiettes. Couronner de **tomates rôties au vinaigre balsamique** et de **bacon**.

## Le repas est prêt!