



Dinde BBQ avec salade de farro et vinaigrette aux bleuets

VARIÉTÉ

ÉPICÉE

30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Escalopes de dinde



Mini concombre



Amandes tranchées



Mélange printanier



Confiture de bleuets



Farro



Fromage de chèvre



Vinaigre de vin rouge



Assaisonnement BBQ

BONJOUR FARRO!

Une céréale ancienne au subtil goût de noix.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Plaque à cuisson, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, passoire, essuie-tout, grand bol, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Mini concombre	132 g	264 g
Amandes tranchées	28 g	56 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Confiture de bleuets	2 c. à table	4 c. à table
Farro	½ tasse	1 tasse
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à table	2 c. à table
Assaisonnement BBQ	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

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

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro** et **3 tasses** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-doux. Cuire à découvert jusqu'à ce que le **farro** soit tendre, de 14 à 16 min. Entre-temps, couper le **concombre** en tranches fines.



4. FINIR LE FARRO

Lorsque le **farro** est cuit, l'égoutter et le rincer à l'**eau froide**, puis le remettre dans la même casserole, hors du feu. **Saler**.



2. GRILLER LES AMANDES

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



5. ASSEMBLER LA SALADE

Dans un grand bol, fouetter la **confiture de bleuets**, le **vinaigre** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **farro**, le **mélange printanier**, le **concombre** et la **moitié** des **amandes**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3. CUIRE LA DINDE

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Poêler jusqu'à ce qu'elle « noircisse », de 1 à 2 min par côté. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Cuire sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 5 à 7 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Couper la **dinde** en tranches. Répartir la **salade** dans les bols et garnir de **dinde**. Couronner de **fromage de chèvre** et saupoudrer du **reste** d'**amandes**.

Le souper, c'est réglé!