

Salade de céréales, de canneberges et de pommes

avec vinaigrette crémeuse au cari et noix de Grenoble caramélisées au miel

Végé

Rapido

25 minutes



Patate douce



Farro



Canneberges séchées



Mélange d'épices indien



Yogourt grec



Pomme Granny Smith



Céleri



Mélange roquette et épinards



Miel



Noix de Grenoble, hachées



Vinaigre de vin blanc

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, petite poêle antiadhésive, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Patate douce	170 g	340 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Pomme Granny Smith	1	2
Céleri	3	6
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire 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 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Lorsque le **farro** sera prêt, égoutter, puis rincer à l'**eau froide**. Bien égoutter de nouveau. Réserver.



Caraméliser les noix de Grenoble

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe de miel** et **½ c. à soupe de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Remuer jusqu'à ce que tout soit bien chaud, de 1 à 2 minutes. Remettre les **noix de Grenoble** dans la poêle. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** se **caramélise** et recouvre les **noix de Grenoble**. **Saler**. Retirer la poêle du feu. Transférer délicatement les **noix de Grenoble caramélisées** sur le papier parchemin préparé et les disposer en une couche uniforme. (**REMARQUE** : Éviter de toucher les noix; elles seront TRÈS chaudes!) Laisser refroidir pendant 5 minutes.



Faire rôtir les patates douces

Pendant que le **farro** cuit, couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices indien**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées, en remuant à mi-cuisson.



Assembler la salade

Dans un grand bol, fouetter le **reste** du **miel**, le **reste** du **mélange d'épices indien**, le **yogourt**, le **vinaigre de vin blanc** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **céleri**, les **pommes**, les **patates douces**, le **farro**, le **mélange roquette et épinards** et les **canneberges séchées**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer et faire griller les noix de Grenoble

Pendant que les **patates douces** rôtissent, éviter la **pomme**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **céleri** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenobles** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix de Grenobles pour ne pas les brûler!) Transférer les **noix de Grenobles** dans une assiette. Disposer un rectangle de papier parchemin sur le comptoir.



Terminer et servir

Concasser les **noix de Grenoble** ou les hacher en plus petits morceaux si elles sont collées ensemble. Répartir la **salade** dans les assiettes. Parsemer de **noix de Grenoble caramélisées au miel**.

Le repas est prêt!