

Salade de farro à la ricotta aux herbes avec betteraves, courge et graines de citrouille au miel

Végé

30 minutes



Ricotta



Farro



Courge musquée,
en cubes



Ciboulette



Graines de citrouille



Miel



Persil



Betteraves



Vinaigre de vin blanc



Bébés épinards



Concentré de
bouillon de légumes

BONJOUR RICOTTA

Ce fromage mou et polyvalent se prête tout aussi bien à des mets salés que sucrés!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, spatule, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Ricotta	100 g	200 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Ciboulette	7 g	14 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Betteraves	226 g	452 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 joindre

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



Faire rôtir les légumes

Peler, puis couper les **betteraves** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les morceaux de **courge** et de **betterave** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés, en remuant à mi-cuisson.



Préparer les graines de citrouille au miel

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de citrouille pour ne pas les brûler!) Ajouter la **moitié** du **miel** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle contenant les **graines de citrouille**. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une spatule, remuer pour bien enrober les **graines de citrouille**. Transférer délicatement les **graines de citrouille au miel** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Disposer le tout en une seule couche. Réserver.



Faire cuire le farro

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter le **farro**, le **concentré de bouillon**, **¼ c. à thé** de **sel** et **3 tasses** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. 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. Égoutter et réserver.



Préparer la ricotta aux herbes

Dans un petit bol, mélanger la **ricotta**, le **persil**, la **ciboulette**, le **reste** du **miel**, **¼ c. à thé** de **sel** et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes).



Terminer la préparation et faire la vinaigrette

Pendant que le **farro** cuit, hacher grossièrement le **persil**. Émincer la **ciboulette**. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre de vin blanc**, **2 c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



Terminer et servir

Ajouter le **farro** et les **épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent légèrement. Répartir le **mélange de farro** dans les assiettes. Garnir de **légumes rôtis**. Couronner d'un soupçon de **ricotta aux herbes**. Parsemer de **graines de citrouille au miel**.

Le repas est prêt!