

Macédoine de légumes rôtis

avec fromage de chèvre et pacanes caramélisées

Végé

35 minutes



Fromage de chèvre



Patate douce



Concentré de
bouillon de légumes



Cassonade



Moutarde de Dijon



Échalote



Pacanes



Courgette



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier



Farro

BONJOUR PACANES CARAMÉLISÉES

Les pacanes caramélisées sont la combinaison parfaite de croquant et de sucré!

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, petit bol, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Fromage de chèvre	56 g	112 g
Patate douce	340 g	680 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Pacanes	28 g	56 g
Courgette	200 g	400 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	112 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Sucre*	2 c. à thé	4 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les légumes

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces**, les **échalotes** et les **courgettes** de **2 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune.) **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, en remuant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire rôtir dans le haut et au centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire caraméliser les pacanes

- Ajouter la **cassonade** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.) dans la même poêle. **Salier**. Remuer pendant 1 min ou jusqu'à ce que la **cassonade** fonde.
- Remettre les **pacanes grillées** dans la poêle. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **mélange** se caramélise et enrobe les **pacanes**, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **pacanes chaudes et caramélisées** avec précaution sur le papier parchemin préparé. Étaler en une couche uniforme. (**REMARQUE** : Éviter de toucher les pacanes; elles seront TRÈS chaudes!) Laisser refroidir pendant 5 min.



Faire cuire le farro

- Entre-temps, mélanger dans une casserole moyenne le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau** (doubler pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 16 à 18 min ou jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.



Terminer le farro et assaisonner les légumes rôtis

- Dans un grand bol, fouetter la **moutarde de Dijon**, le **vinaigre**, **2 c. à thé de sucre blanc** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- Lorsque le **farro** est cuit, l'égoutter et le rincer à l'**eau froide**.
- Remettre le **farro** dans la même casserole, hors du feu. Incorporer la **moitié** de la **vinaigrette**.
- Ajouter les **légumes rôtis** au grand bol contenant le **reste** de la **vinaigrette**. Remuer pour enrober.



Faire griller les pacanes

- Entre-temps, disposer un morceau de papier parchemin sur une surface propre.
- Faire chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pacanes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles deviennent brun foncé, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver dans un petit bol.



Terminer et servir

- Hacher grossièrement les **pacanes caramélisées refroidies**.
- Répartir le **mélange printanier** dans les bols. Garnir de **farro** et de **légumes**.
- Parsemer de **pacanes caramélisées** et émietter le **fromage de chèvre** sur le tout.

Le souper, c'est réglé!