



Medley de légumes racines au four

avec fromage de chèvre et pacanes caramélisées

VÉGÉ 35 minutes



Fromage de chèvre



Patate douce, en cubes



Concentré de bouillon de légumes



Cassonade



Moutarde de Dijon



Oignon rouge, en tranches



Pacanes



Courgette



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier



Farro

BONJOUR PACANES CARAMÉLISÉES!

Les pacanes grillées et caramélisées donnent de la texture et un goût sucré à cette salade!

COMMENCEZ ICI

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

Sortez

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, papier sulfurisé, petite poêle antiadhésive, petit bol, grand bol, plaque à cuisson

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Fromage de chèvre	56 g	113 g
Patate douce, en cubes	340 g	680 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Cassonade	2 c. à table	4 c. à table
Moutarde de Dijon	1 c. à table	2 c. à table
Oignon rouge, en tranches	113 g	227 g
Pacanes	28 g	56 g
Courgette	200 g	400 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à table	4 c. à table
Mélange printanier	56 g	113 g
Farro	¾ tasse	1 ½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

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. RÔTIR LES LÉGUMES

Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces**, les **oignons** et la **courgette** de **2 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**, puis rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, de 20 à 22 min. (**NOTE** : utiliser 2 plaques pour 4 pers, en utilisant 2 c. à table d'huile par plaque. Rôtir sur les grilles du haut et du centre, et interchanger les plaques à mi-cuisson.)



4. CARAMÉLISÉES LES PACANES

Dans la même poêle, ajouter la **cassonade** et **1 c. à table d'eau** (doubler pour 4 pers). **Saler**. Cuire en remuant jusqu'à ce que la **cassonade** fonde, 1 min. Remettre les **pacanes grillées** dans la même poêle et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **mélange** caramélise et couvre les **pacanes**, de 1 à 2 min. Retirer la poêle du feu. Transférer les **pacanes caramélisées** en une seule couche sur le papier sulfurisé. (**NOTE** : ne pas toucher! Les pacanes seront TRÈS chaudes.) Laisser refroidir, 5 min.



2. CUIRE LE FARRO

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau** dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** découvert jusqu'à ce que le **farro** soit tendre, de 14 à 16 min.



5. FINIR LE FARRO ET ASSEMBLER LA SALADE

Dans un grand bol, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre**, **2 c. à thé de sucre blanc** et **2 c. à table d'huile** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers). Lorsque le **farro** est cuit, l'égoutter et le rincer à l'**eau froide**. Remettre le **farro** dans la même casserole, puis incorporer la **moitié** de la **vinaigrette**. Ajouter les **légumes rôtis au reste de vinaigrette** (dans le grand bol) et bien mélanger.



3. GRILLER LES PACANES

Pendant que le **farro** cuit, disposer un morceau de papier parchemin sur une surface propre. Dans une petite poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **pacanes** et griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun foncé, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



6. FINIR ET SERVIR

Hacher grossièrement les **pacanes caramélisées**. Repartir le **mélange printanier** dans les bols, puis garnir de **farro** et de **légumes**. Saupoudrer de **pacanes** et de **fromage de chèvre**.

Le souper, c'est réglé!