

Medley de légumes au four

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 confites donnent de la texture et un goût sucré à vos mets!

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	100 g	200 g
Patates douces	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	50g	100g
Pacanes	28 g	56 g
Courgette	400 g	800 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 émincer l'**échalote**. Couper la **courgette** 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**, l'**échalote** et les **courgettes** de **2 c. à table d'huile**. **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et 2 c. à soupe d'huile pour chacune. Faire rôtir sur les grilles du haut et du centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire caraméliser les pacanes

Dans la même poêle, ajouter la **cassonade** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **cassonade** fonde. Remettre les **pacanes grillées** 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 **pacanes**. Retirer la poêle du feu. Transférer soigneusement les **pacanes caramélisées chaudes** sur le papier parchemin préparé. Étaler en une couche uniforme. (**REMARQUE** : Éviter de toucher les pacanes; elles seront TRÈS chaudes!) Laisser refroidir pendant 5 minutes.



Préparer le farro

Pendant que les **légumes** rôtissent, combiner dans une casserole moyenne le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.



Terminer le farro et assembler la salade

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



Faire griller les pacanes

Pendant que le **farro** cuit, 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 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles deviennent brun foncé. (**CONSEIL** : Surveiller les pacanes pour ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!