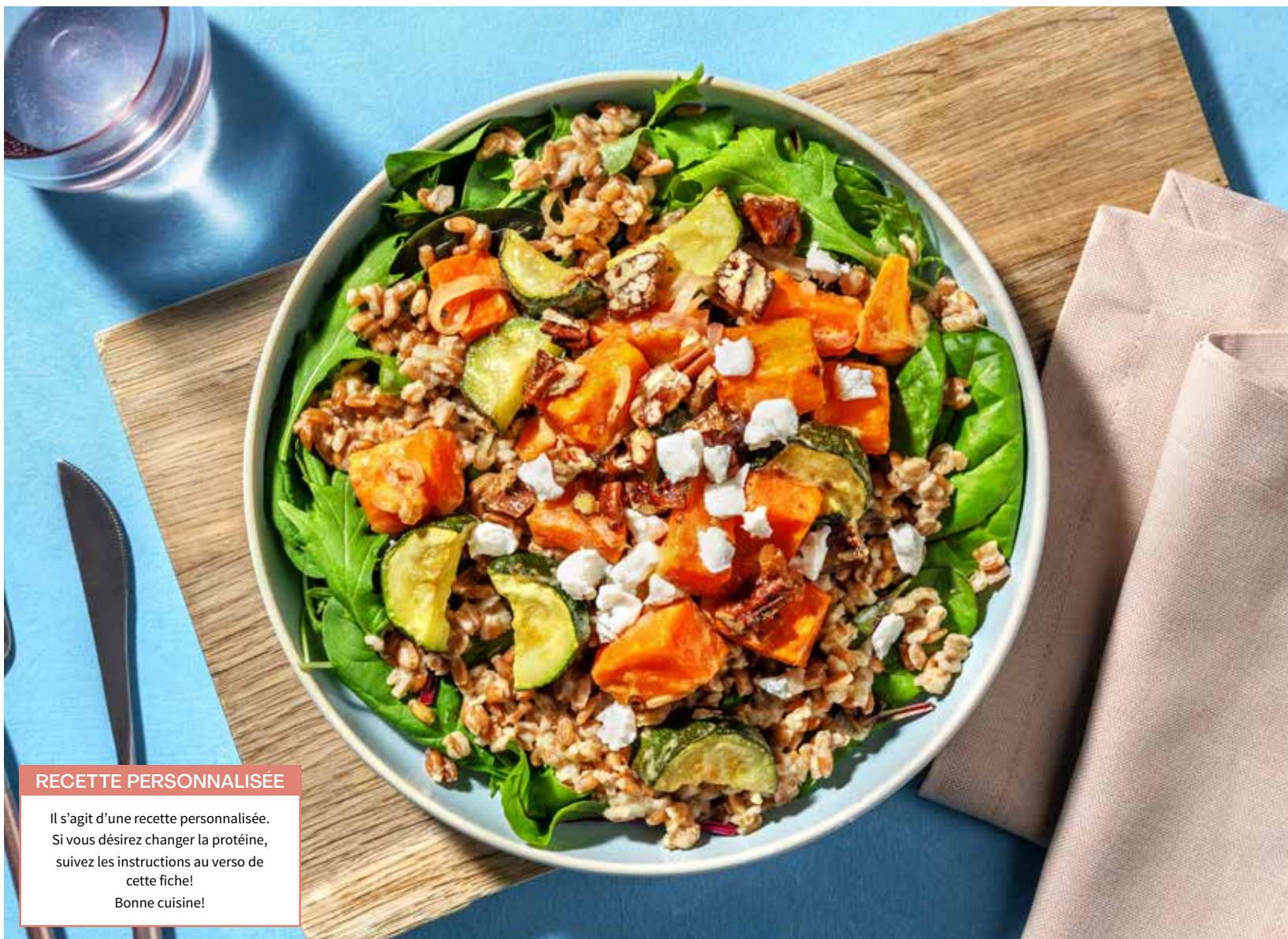


Medley de légumes rôtis

avec fromage de chèvre et pacanes caramélisées

Végé

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Fromage de chèvre



Patate douce



Cassonade



Échalote



Courgette



Mélange printanier



Steak de haut de surlonge



Concentré de bouillon de légumes



Moutarde de Dijon



Pacanes



Vinaigre de vin blanc



Farro

BONJOUR PACANES CARAMÉLISÉES

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

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, 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
Steak de haut de surlonge	285 g	570 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

** Pour un steak mi-saignant, cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 63 °C (145 °F). Le degré de cuisson peut varier selon la taille du steak.

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 | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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).
- Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, 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.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Caraméliser les pacanes

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



Cuire le farro

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

Si vous avez choisi d'ajouter le **steak**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** à la poêle (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **steaks** sur une plaque à cuisson. Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 8 min ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.** Bien essuyer la poêle et la réutiliser pour faire cuire les **pacanes** à l'étape 3.



Terminer le farro et assaisonner les légumes

- 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 qtés pour 4 pers.).
- Lorsque le **farro** sera cuit, égoutter et rincer à l'**eau froide**.
- Remettre le **farro** dans la même casserole, hors du feu. Incorporer la **moitié** de la **vinaigrette**.
- Dans le bol contenant le **reste** de la **vinaigrette**, ajouter les **légumes rôtis**. Remuer pour enrober.



Griller les pacanes

- Entre-temps, disposer un morceau de papier parchemin sur une surface propre.
- Chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pacanes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pacanes** soient doré foncé (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **pacanes** dans un petit bol.



Terminer et servir

- Répartir le **mélange printanier** dans les bols. Garnir de **farro** et de **légumes**.
- Parsemer de **pacanes caramélisées** et de **fromage de chèvre** en l'émiettant.

Lorsque les **steaks** seront cuits, les transférer sur une planche à découper. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 3 à 5 min. Trancher finement les **steaks**. Garnir les bols de **steak**.

Le souper, c'est réglé!