SALADE DE FARRO À LA GRECQUE

avec haloumi doré et vinaigrette aux herbes et à la figue

VÉGÉ

BONJOUR

HALOUMI

Un fromage saumuré et salé, communément utilisé en cuisine moyen-orientale!

TEMPS: 30 MIN

- Fromage haloumi
- Tomates cerises
- Mini concombre
- Farro
- Origan séché
- Persil
- Vinaigre de vin rouge
- Confiture de figues
- Moutarde de Dijon
- Bébés épinards
- Oignon rouge, haché

SORTEZ

- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Essuie-tout
- Grand bol
- Casserole moyenne
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)
- Papier d'aluminium
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

	2 pers	4 pers
• Fromage haloumi 2	200 g	400 g
• Tomates cerises	113 g	227 g
• Mini concombre	132 g	264 g
• Farro 1	½ tasse	1 tasse
• Origan séché	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
• Persil	7 g	14 g
• Vinaigre de vin rouge 9	2 c. à table	2 c. à table
• Confiture de figues	1 c. à table	2 c. à table
• Moutarde de Dijon 6,9	½ c. à table	1 c. à table
• Bébés épinards	56 g	113 g
• Oignon rouge, haché	56 g	113 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

0 Fish/Poisson
1 Wheat/Blé
2 Milk/Lait
3 Egg/Oeuf
4 Soy/Soja
5 Tree Nut/Noix
6 Mustard/Moutarde
7 Peanut/Cacahuète
8 Sesame/Sésame
9 Sulphites/Sulfites
10 Crustacean/Crustacé
11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

HelloFRESH

BON DÉPART

Il est recommandé de rincer le farro à l'eau froide et de bien l'égoutter pour obtenir une salade parfaite!

1 CUIRE LE FARRO

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter le **farro** et couvrir d'**eau** (de 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Cuire à découvert jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 16 à 18 min.

2 PRÉPARATION

Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. Hacher grossièrement les **épinards**. Couper le **haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Rincer les **tranches de haloumi,** puis les sécher avec un essuie-tout. Dans un grand bol, combiner les **oignons**, **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers) et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). Réserver.

3 CUIRE LE HALOUMI

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter le **haloumi**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. (**NOTE:** cuire en 2 étapes pour 4 pers.) Transférer dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.

4 FAIRE LA VINAIGRETTE

Dans le bol d'**oignons**, ajouter la **moutarde**, la **confiture de figues**, l'**origan**, **1 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Fouetter pour combiner. Réserver.

5 ASSEMBLAGE

Lorsque le **farro** est cuit, l'égoutter et le rincer à l'**eau froide**. Dans le bol de **vinaigrette**, ajouter le **farro**, les **tomates**, les **épinards**, les **concombres** et le **persil**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

6 FINIR ET SERVIR

Répartir la **salade de farro** dans les assiettes et garnir de **haloumi doré**. Napper **du reste** de **vinaigrette**.

DÉLICIEUSE!

Chaque bouchée de cette copieuse salade est un plaisir pour les yeux et les papilles!