

Salade de farro à la grecque avec haloumi doré et vinaigrette à la figue

Végé

30 minutes



Haloumi



Petites tomates



Farro



Persil



Vinaigre de vin rouge



Bébés épinards



Échalote



Olives mélangées



Confiture de figues

BONJOUR HALOUMI

Un fromage salé, texturé et tout à fait délicieux qui nous vient du Moyen-Orient!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haloumi	200 g	400 g
Petites tomates	113 g	227 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Persil	7 g	14 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Confiture de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 cuire le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro** 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. Faire cuire à découvert de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Lorsque le **farro** sera prêt, égoutter, rincer à l'**eau froide** et réserver.



Préparer

Pendant que le **farro** cuit, couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement les **olives**. Hacher grossièrement les **épinards**. Couper l'**haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur, le rincer et le sécher avec un essuie-tout.



Faire cuire l'haloumi

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis les **tranches d'haloumi**. Faire poêler jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 1 à 2 minutes par côté. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire l'haloumi en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois!) Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter l'**échalote** émincée, la **confiture de figues**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe d'eau** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes).



Assembler la salade

Ajouter le **farro**, les **tomates**, les **épinards** et le **persil** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir la **salade de farro à la grecque** dans les assiettes et garnir d'**haloumi doré**. Parsemer d'**olives hachées**.

Le repas est prêt!