

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



Oignon rouge



Olives mélangées



Confiture de figes

BONJOUR HALOUMI

Un fromage salé, texturé et tout à fait délicieux!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, 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	7 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon rouge	56 g	113 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. Laisser mijoter à découvert de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Égoutter le **farro** et le rincer à l'**eau froide**. Réserver.



Assembler la salade

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



Préparer

Pendant que le **farro** cuit, couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Hacher grossièrement les **olives** et les **épinards**. Couper l'**haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur, le rincer à l'**eau froide** 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 l'**haloumi**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**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!)



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter les **oignons**, 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).



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir des tranches d'**haloumi**. Parsemer d'**olives**.

Le repas est prêt!