

SALADE DE FARRO AU HALOUMI

avec légumes grillés, amandes et vinaigrette à la figue



BONJOUR HALOUMI

Un fromage non affiné, saumâtre et salé
qui peut être grillé ou poêlé.

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 775



Fromage haloumi



Oignon rouge,
haché



Poivron jaune



Farro



Amandes,
tranchées



Confiture de figue



Vinaigre
balsamique



Concentré de
bouillon de légumes



Bébés épinards



Thym



Moutarde
de Dijon

SORTEZ

- Grand bol
- Essuie-tout
- Cuillères à mesurer
- Fouet
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Casserole moyenne
- Huile d'olive ou de canola
- Passoire

INGREDIENTS

2 pers | 4 pers

- Fromage haloumi 2 200 g | 400 g
- Oignon rouge, haché 56 g | 113 g
- Poivron jaune 160 g | 320 g
- Farro 1 $\frac{3}{4}$ tasse | $1\frac{1}{2}$ tasse
- Amandes, tranchées 5 28 g | 56 g
- Confiture de figue 1 c. à table | 2 c. à table
- Vinaigre balsamique 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2
- Bébés épinards 56 g | 113 g
- Thym 10 g | 10 g
- Moutarde de Dijon 6,9 $1\frac{1}{4}$ c. à thé | $2\frac{1}{2}$ c. à thé

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 Seafood/Fruit de Mer
- 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.



BON DÉPART



Faire cuire le farro en premier afin qu'il soit prêt à l'étape 5!



1 CUIRE LE FARRO

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro** et le(s) **concentré(s) de bouillon**. Couvrir de 5 cm (2 po) d'**eau** et porter à ébullition à feu moyen-élevé. Baisser à feu moyen-doux et cuire jusqu'à ce que le **farro** soit tendre, de 14 à 16 min. (Égoutter le farro lorsqu'il a fini de cuire.)



4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**, les **poivrons** et le **thym**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, de 4 à 5 min.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers) de leur tige. Épépiner le(s) **poivron(s)**, puis le(s) couper en cubes de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po). Couper le **haloumi** en tranches de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po). Rincer les **tranches de haloumi** sous l'eau du robinet, puis les sécher avec un essuie-tout. (**ASTUCE:** le haloumi sera ainsi moins salé.)



5 ASSEMBLER LA SALADE

Entre-temps, dans un grand bol, fouetter la **confiture de figue**, la **moutarde**, **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Incorporer le **farro**, le **mélange de poivron**, les **épinards** et **la moitié** des **amandes**. **Saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LE HALOUMI

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **amandes**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** rester à l'affût pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette. Ajouter le **haloumi** à la poêle sèche et cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 3 min par côté. Réserver dans la même assiette. (**NOTE:** cuire le haloumi en 2 étapes pour 4 pers.)



6 FINIR ET SERVIR

Répartir la **salade de farro** dans les assiettes. Garnir de **haloumi**. Saupoudrer **du reste** d'**amandes**.

CROQUANT!

Les amandes grillées donnent de la texture à cette salade!