



Salade de farro au haloumi

avec légumes, amandes grillées et vinaigrette à la figue

VÉGÉ

30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Fromage haloumi



Poivron



Amandes, tranchées



Vinaigre balsamique



Bébés épinards



Moutarde de Dijon



Oignon rouge, haché



Farro



Confiture de figues



Concentré de bouillon de légumes



Thym

BONJOUR HALOUMI!

Ce fromage saumuré et salé fond à très haute température. Il est donc possible de le griller!

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

La salade a tendance à flétrir rapidement une fois qu'on l'a nappée de vinaigrette. Pour avoir une salade légère et fraîche à tout coup, ajoutez la verdure à la vinaigrette à la dernière minute!

Sortir

Grand bol, passoire, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, fouet, cuillères à mesurer, casserole moyenne

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Fromage haloumi	200 g	400 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Farro	¾ tasse	1 ½ tasse
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Confiture de figes	1 c. à table	2 c. à table
Vinaigre balsamique	1 c. à table	2 c. à table
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Thym	7 g	7 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE FARRO

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-doux. Cuire à découvert jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 14 à 16 min. Égoutter et réserver.



4. CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table 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

Pendant que le **farro** cuit, détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Rincer le **haloumi** à l'**eau froide**, puis le sécher avec un essuie-tout. (**ASTUCE** : le fromage sera ainsi moins salé.)



5. ASSEMBLER LA SALADE

Pendant que les **légumes** cuisent, fouetter la **confiture de figes**, la **moutarde**, le **vinaigre** et **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) dans un grand bol. Ajouter le **farro**, les **légumes**, les **épinards** et la **moitié** des **amandes**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3. CUIRE LE HALOUMI ET GRILLER LES AMANDES

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** : attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter le **haloumi**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 3 min par côté (**NOTE** : cuire en 2 étapes pour 4 pers). Réserver dans l'assiette d'**amandes**.



6. FINIR ET SERVIR

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

Le souper, c'est réglé!