

Salade de farro au haloumi

avec légumes, amandes grillées et vinaigrette aux figues

Végé

30 minutes



Haloumi



Oignon rouge



Poivron



Farro



Amandes, tranchées



Confiture de figues



Vinaigre balsamique



Concentré de bouillon de légumes



Bébés épinards



Thym



Moutarde de Dijon

BONJOUR HALOUMI

Ce fromage à griller à la texture ferme et au goût salé fond très lentement!

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
Oignon rouge	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Farro	¾ tasse	1 ½ tasse
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Confiture de figues	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Bébés épinards	113 g	227 g
Thym	7 g	7 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
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**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Égoutter et réserver.



Faire cuire les légumes

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et de **poivron** et le **thym**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.



Préparer

Pendant que le **farro** cuit, détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler et couper la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en morceaux de 1,25 cm (½ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper l'**haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Rincer l'**haloumi** à l'**eau froide** et le sécher avec un essuie-tout. (**CONSEIL** : Suivre cette étape pour réduire la salinité du fromage.)



Assembler la salade

Pendant que les **légumes** cuisent, fouetter dans un grand bol la **moutarde**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** de **confiture de figues** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **farro**, les **légumes**, les **épinards** et la **moitié** des **amandes**. Saler et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire griller l'haloumi et les amandes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter l'**haloumi**. Faire poêler de 1 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer dans l'assiette contenant les **amandes** et réserver. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Faire cuire l'haloumi en 2 étapes.)



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!