

# Salade de farro et d'haloumi doré à la grecque avec vinaigrette aux figues

Végé

30 minutes



Haloumi



Petites tomates



Farro



Vinaigre de vin rouge



Bébés épinards



Oignon rouge



Olives mélangées



Tartinade de figues



Pain ciabatta

BONJOUR HALOUMI

*Un fromage salé, texturé qui ne fond pas lorsque poêlé ou grillé!*

# 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
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	30 g
Tartinade de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Cuire le farro

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **¼ c. à thé de sel** et **3 tasses d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.
- Égoutter le **farro** et rincer à l'eau froide. Réserver.



## Griller les ciabattas et assembler la salade

- À l'aide d'un grille-pain ou d'un four grille-pain, griller les **morceaux de ciabattas** de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Déchirer les **morceaux de ciabattas** en bouchées.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **farro**, les **morceaux de ciabattas**, les **tomates** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement les **olives** et les **épinards**.
- Couper l'**haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.
- Couper la **ciabatta** en deux.
- Rincer l'**haloumi** à l'eau froide, puis le sécher avec un essuie-tout.



## Cuire le haloumi

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **haloumi**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **haloumi** soit doré.



## Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, fouetter les **oignons**, la **tartinade de figes**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe d'eau** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).



## Terminer et servir

- Répartir le **salade** dans les assiettes, puis garnir de **haloumi**.
- Parsemer d'**olives**.

## Le souper, c'est réglé!