

Salade de farro et haloumi

avec vinaigrette à la figue, légumes et amandes grillées

Végé

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter les poitrines de poulet, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Haloumi



Poitrines de poulet



Oignon rouge



Poivron



Farro



Amandes, tranchées



Tartinade 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 |
| Poitrines de poulet | 2 | 4 |
| Oignon rouge | 56 g | 113 g |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Farro | ½ tasse | 1 tasse |
| Amandes, tranchées | 28 g | 28 g |
| Tartinade de figues | 2 c. à soupe | 4 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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à découvert de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.
- Lorsque le **farro** sera prêt, égoutter et réserver.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, pendant que le **farro** cuit, sécher les **poitrines** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**.



Cuire les légumes

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



Préparer

- Entre-temps, détacher des branches **1 c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** 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**, puis le sécher avec un essuie-tout. (**CONSEIL** : Suivre cette étape pour réduire la salinité du fromage.)



Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol la **moutarde**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe de tartinade de figues** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter le **farro**, les **légumes**, les **épinards** et la **moitié des amandes**. **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober.



Griller l'haloumi et les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.
- Ajouter l'**haloumi** dans la même poêle. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en 2 étapes pour 4 pers.)
- Poêler de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que l'**haloumi** soit doré. Réserver dans l'assiette contenant les **amandes**.



Terminer et servir

- Répartir la **salade de farro** dans les assiettes. Garnir d'**haloumi**.
- Parsemer du **reste des amandes**.
- Couronner du **reste** de la **tartinade de figues**, si désiré.

Trancher le **poulet** finement. Garnir les assiettes de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!