



Salade de poires, de farro et de noix de Grenoble

avec fromage de chèvre et patates douces au romarin et à l'érable

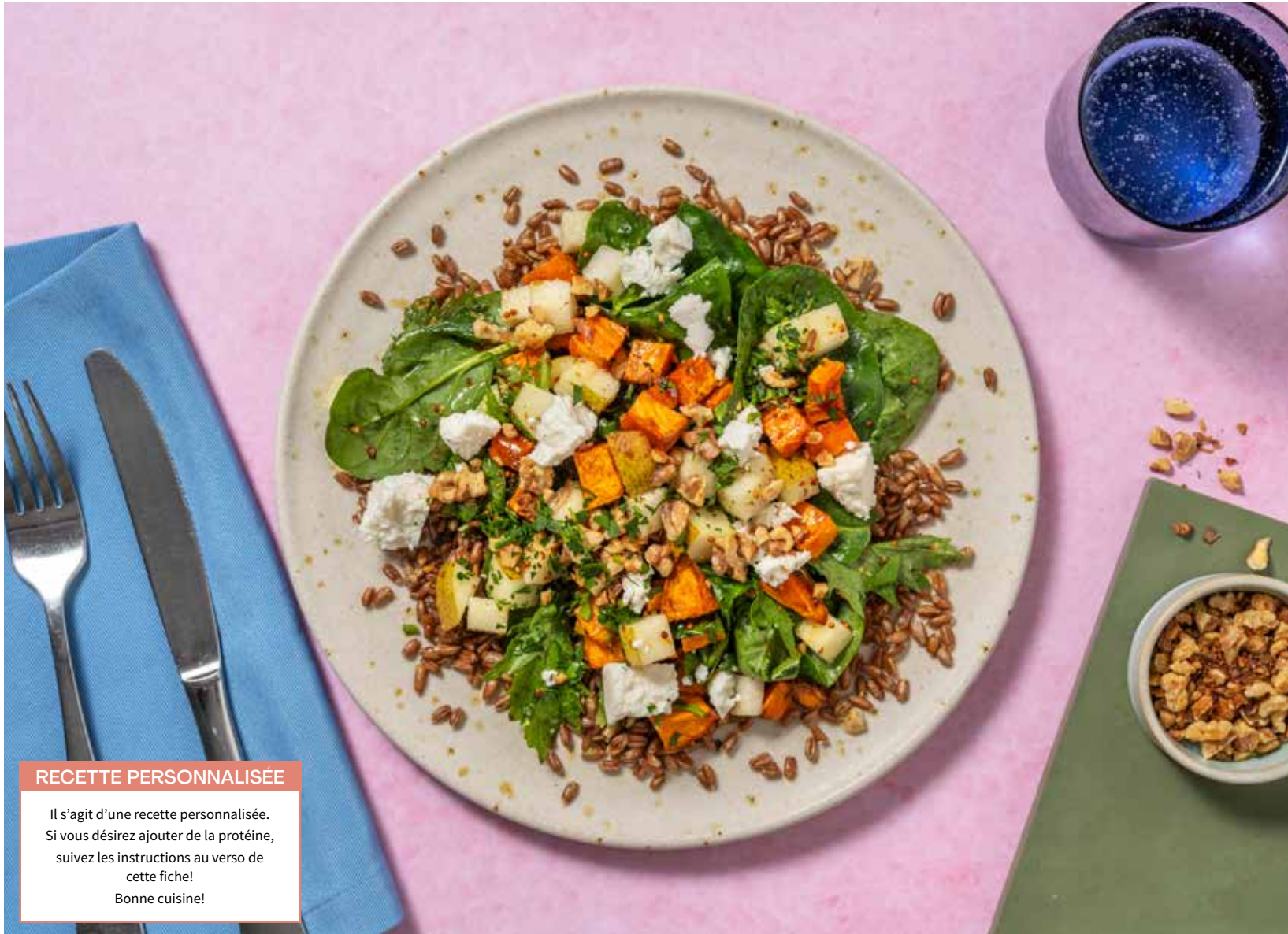
Végé

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Farro



Poire



Patate douce



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Persil



Steak de bœuf



Mélange roquette et épinards



Vinaigre de vin blanc



Fromage de chèvre



Noix de Grenoble, hachées



Romarin

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Pour rehausser le goût sucré naturel des patates douces, rien n'égale le sirop d'érable!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Farro	½ tasse	1 tasse
Steak de bœuf	285 g	570 g
Poire	1	2
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Patate douce	1	2
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fromage de chèvre	56 g	113 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Persil	7 g	14 g
Romarin	1 branche	2 branches
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F).

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Cuire le farro

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **1 c. à thé** de **sel** et **3 tasses** (6 tasses) d'**eau**.
- 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, puis remettre dans la même casserole, hors du feu.

Si vous avez choisi d'ajouter le **steak**, sécher les **steaks** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **steaks**. Saisir de 1 à 2 min par côté. Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 5 min, ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.

4



Préparer les autres ingrédients

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Évider, puis couper la **poire** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre**, le **reste** du **sirop d'érable** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

2



Rôtir les patates douces

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de romarin** de la branche. Hacher finement.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de **romarin**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **patates douces** ramollissent légèrement.
- Retirer la plaque à cuisson du four avec précaution.
- Arroser les **patates douces** de la **moitié** du **sirop d'érable**, puis remuer pour enrober. Remettre au four et poursuivre la cuisson de 8 à 9 min, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

5



Assaisonner le farro et assembler la salade

- Dans la casserole contenant le **farro**, ajouter le **reste** du **persil** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Lorsque les **patates douces** seront cuites, ajouter le **mélange roquette et épinards**, les **poires** et les **patates douces** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.

3



Griller les noix de Grenoble

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol.

6



Terminer et servir

- Répartir le **farro** dans les assiettes. Garnir de **salade**.
- Parsemer de **noix de Grenoble** et de **fromage de chèvre** en l'émiettant.

Trancher finement les **steaks** et les répartir dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!