

Salade de farro et d'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 de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



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



Haloumi



Portions de poitrine de dinde



Oignon rouge



Poivron



Farro



Amandes tranchées



Tartinade de figes



Vinaigre balsamique



Concentré de bouillon de légumes



Bébé 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.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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	1	2
Portions de poitrine de dinde	340 g	680 g
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).

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



Cuire le farro

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses** (6 tasses) d'**eau**. 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.
- Égoutter et réserver.

Si vous avez choisi d'ajouter les **portions de poitrines de dinde**, pendant que le **farro** cuit, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire d'un côté de 4 à 5 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite**, puis la transférer dans une assiette et la couvrir pour garder chaud.

4



Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, 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.

2



Préparer

- Entre-temps, détacher des **branches 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym**.
- 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.)

5



Assembler la salade

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

3



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** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.
- Ajouter l'**haloumi** dans la même poêle. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers.)
- Poêler de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer dans l'assiette contenant les **amandes** et réserver.

6



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 finement la **dinde**. Garnir les **salades** de **tranches de dinde**.

Le souper, c'est réglé!