



Bol de farro à la courgette

avec pois vert, parmesan et citron

VÉGÉ 35 minutes



-  Farro
-  Pois verts
-  Courgette
-  Oignon, haché
-  Ail
-  Citron
-  Noix de Grenoble, hachées
-  Concentré de bouillon de légumes
-  Fromage parmesan
-  Fromage de chèvre
-  Ciboulette

BONJOUR FARRO!

Un grain ancien d'origine italienne au goût savoureux et aux multiples bienfaits!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, passoire, petit bol, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Farro	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois verts	113 g	227 g
Courgette	200 g	400 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Citron	1	1
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Fromage de chèvre	56 g	113 g
Ciboulette	7 g	7 g
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE FARRO

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau** (doubler pour 4 pers), puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-doux et cuire à découvert jusqu'à ce que le **farro** soit tendre, de 14 à 16 min. Égoutter et réserver dans la même casserole.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **farro** cuit, couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers (zester et presser tout le citron pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement la **ciboulette**. Dans un petit bol, mélanger la **ciboulette**, le **fromage de chèvre** et **la moitié** du **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



3. GRILLER LES NOIX

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **noix de Grenoble**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



4. CUIRE LA COURGETTE

Dans la même poêle sèche, ajouter la **courgette**, puis **saler** et **poivrer**. Couvrir et cuire en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit brun doré foncé, de 7 à 8 min. Réserver dans une autre assiette.



5. FINIR LE FARRO

Dans la même poêle à feu moyen-doux, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter l'**ail** et cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter le **farro cuit**, les **pois**, la **courgette**, le **jus de citron**, le **parmesan**, **le reste** du **zeste de citron** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant pour réchauffer le tout, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **farro** dans les bols. Saupoudrer de **noix de Grenoble** et de **fromage de chèvre** et **la ciboulette**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!