



Salade de poires, de farro et de noix de Grenoble

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

Végé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



Poitrines de poulet

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g



Farro

½ tasse | 1 tasse



Poire

1 | 2



Bébés épinards

113 g | 227 g



Patate douce

1 | 2



Vinaigre de vin blanc

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sirap d'érable

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Fromage de chèvre

½ tasse | 1 tasse



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



Branche de romarin

1 | 2

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.

1



Cuire le farro

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **1 c. à thé** (2 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.

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** des **branches**. 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** soient légèrement ramollies.
- 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.

3



Griller les noix de Grenoble

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- + Ajouter | **Crevettes**
- 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 les **noix de Grenoble grillées** dans un petit bol.

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.

5



Assaisonner le farro et assembler la salade

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

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- + Ajouter | **Crevettes**
- Répartir le **farro** dans les assiettes. Garnir de **salade**.
- Parsemer de **noix de Grenoble** et de **fromage de chèvre** en l'émiettant.

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

3 | Griller les noix de Grenoble et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet** et cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

3 | Griller les noix de Grenoble et cuire les crevettes

+ Ajouter | **Crevettes**

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient roses**. Retirer du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

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

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Crevettes**

Garnir les **salades** de **crevettes**.

* 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.

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