



Medley de légumes rôtis

avec fromage de chèvre et pacanes caramélisées

Végé

30 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
2 | 4

+ Ajouter



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Fromage de chèvre
½ tasse | 1 tasse



Patate douce
1 | 2



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Cassonade
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Échalote
1 | 2



Pacanes
28 g | 56 g



Courgette
1 | 2



Vinaigre de vin blanc
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange printanier
56 g | 113 g



Farro
½ tasse | 1 tasse

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



Préparer les légumes

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

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces**, les **échalotes** et les **courgettes** de **2 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

4



Caraméliser les pacanes

- Dans la même poêle, ajouter la **cassonade** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que la **cassonade** se dissolve.
- Remettre les **pacanes grillées** dans la poêle.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange caramélise, épaississe et enrobe les **pacanes**. Retirer la poêle du feu.
- Transférer avec précaution les **pacanes caramélisées** chaudes sur le papier parchemin. Étendre en une couche uniforme. (**REMARQUE** : Éviter de toucher les pacanes; elles seront TRÈS chaudes!) Laisser refroidir pendant 5 min.

* 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 le poulet et le saumon jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Rôtir les légumes et cuire le farro

- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Entre-temps, mélanger dans une casserole moyenne le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses** (6 tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à découvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.

5



Assaisonner le farro et les légumes

- Dans un grand bol, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Lorsque le **farro** sera cuit, l'égoutter et le rincer à l'**eau** froide.
- Remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **moitié** de la **vinaigrette** et mélanger.
- Dans le bol contenant le **reste** de la **vinaigrette**, ajouter les **légumes rôtis**. Remuer pour enrober.

3



Griller les pacanes

+ Ajouter | Filets de saumon

- Disposer un morceau de papier parchemin sur une surface propre.
- Chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pacanes** à la poêle sèche.
- Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pacanes** soient doré foncé. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **pacanes** dans un petit bol.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

+ Ajouter | Filets de saumon

- Répartir le **mélange printanier** dans les bols. Garnir de **farro** et de **légumes**.
- Parsemer de **pacanes caramélisées** et de **fromage de chèvre**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 | Préparer les légumes et rotir le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Cuire dans le **haut** du four de 18 à 22 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

3 | Griller les pacanes et cuire le saumon

+ Ajouter | Filets de saumon

Si vous avez ajouté le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

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

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de saumon

Garnir les bols de **saumon**.