

Balsamic Farro and Brussels Sprouts

with Sunflower Seeds

20 Minutes

Start here

Before starting, preheat the oven to 425°F. Wash and dry all produce.

Bust out

Baking sheet, measuring spoons, strainer, small non-stick pan, medium pot, large bowl, parchment paper, measuring cups, whisk

Ingredients

	2 Person
Brussels Sprouts	227 g
Sunflower Seeds	28 g
Dried Cranberries	¼ cup
Farro	½ cup
Red Onion	113 g
Balsamic Glaze	2 tbsp
Oil*	
Salt and Pepper*	

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



1 Roast Brussels sprouts and onions

- Halve **Brussels sprouts** (if larger, quarter them).
- Peel, then cut **onion** into ½-inch pieces.
- Add **Brussels sprouts, onions** and **1 tbsp oil** to a parchment lined-baking sheet. Season with **salt** and **pepper**, then toss to combine.
- Roast in the **middle** of the oven, stirring halfway through, until tender, 20-22 min.



3 Toast sunflower seeds

- Meanwhile, heat a small non-stick pan over medium heat.
- When hot, add **sunflower seeds** to the dry pan.
- Toast, stirring often, until golden-brown, 4-5 min. (**TIP:** Keep your eye on them so they don't burn!)
- Transfer **sunflower seeds** to a plate and season with **salt**.



2 Cook farro

- Meanwhile, add **farro, 1 tsp salt** and **3 cups water** to a medium pot.
- Bring to a boil over high heat.
- Once boiling, reduce heat to medium-low. Cook uncovered until **farro** is tender, 16-18 min.
- When **farro** is done, drain and set aside.



4 Finish and serve

- Whisk together **half the balsamic glaze** and **1 tbsp oil** in a large bowl.
- Add **farro, roasted veggies** and **dried cranberries**. Season with **salt** and **pepper**, then toss to combine.
- Transfer **veggie and farro mixture** to a serving dish.
- Sprinkle with **sunflower seeds**.
- Drizzle **remaining balsamic glaze** over top, if desired.

Choux de Bruxelles et farro au balsamique

avec graines de tournesol

20 minutes

D'abord

Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, petit poêle antiadhésive, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

	2 personnes
Choux de Bruxelles	227 g
Graines de tournesol	28 g
Canneberges séchées	¼ tasse
Farro	½ tasse
Oignon rouge	113 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe
Huile*	
Sel et poivre*	

* Essentiels à avoir à la maison

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.



Faire rôtir les choux de Bruxelles et les oignons

- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (les plus gros en quatre).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **choux de Bruxelles** et les **oignons** de **1 c. à soupe** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à mi-cuisson.



Faire griller les graines de tournesol

- Entre-temps, faire chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **graines de tournesol** à la poêle sèche.
- Faire griller de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Les réserver dans une assiette et **saler**.



Faire cuire le farro

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne le **farro**, **1 c. à thé** de **sel** et **3 tasses** d'**eau**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à moyen-doux. Faire cuire à découvert de 16 à 18 min ou jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.
- Lorsque le **farro** est prêt, l'égoutter et le réserver.



Terminer et servir

- Fouetter la **moitié** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** d'**huile** dans un grand bol.
- Ajouter le **farro**, les **légumes rôtis** et les **canneberges**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Transférer le **mélange au farro** dans un plat de service.
- Parsemer de **graines de tournesol**.
- Arroser du **reste** du **glaçage balsamique**, si désiré.