

Bols de farro et de mozzarella fraîche

avec pois chiches marinés et noix de pin grillées

Végé

Rapido

25 minutes



Mozzarella fraîche



Farro



Pois chiches



Petites tomates



Noix de pin



Ciboulette



Glaçage balsamique



Pesto au basilic



Courgette

BONJOUR MOZZARELLA

Un fromage crémeux qui rehausse n'importe quelle salade!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Pois chiches	370 ml	740 ml
Petites tomates	113 g	227 g
Noix de pin	28 g	56 g
Ciboulette	7 g	14 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pesto de basilic	¼ tasse	½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **3 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis le **farro**. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Pendant que le **farro** cuit, émincer la **ciboulette**. Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Égoutter, puis rincer les **pois chiches**. Égoutter, puis couper la **mozzarella** en tranches de 0,5 cm (¼ po). **Saler** la **mozzarella**.



4 Faire griller les noix de pin

Pendant que les **légumes** grillent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de pin** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix de pin pour ne pas les brûler!) Retirer la poêle du feu, puis transférer les **noix de pin** dans une assiette. Réserver.



2 Faire mariner les pois chiches

Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **glaçage balsamique**, **1 c. à soupe d'huile**, **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et la **moitié** de la **ciboulette**. Fouetter pour bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **pois chiches**, puis remuer pour enrober. Réserver.



5 Terminer le farro

Lorsque le **farro** est cuit, l'égoutter et le remettre dans la même casserole, hors du feu. **Saler**. Ajouter le **pesto**, puis bien mélanger.



3 Faire griller les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, arroser les **courgettes** et les **tomates** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire griller au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



6 Terminer et servir

Répartir le **farro** dans les bols. Garnir de **pois chiches marinés**, de **légumes grillés**, de **noix de pin** et de **tranches de mozzarella**. Arroser du **reste** du **glaçage balsamique** et parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!