

Bols de chou-fleur rôti et de farro avec vinaigrette au houmous fumé

Végé

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Farro



Lentilles



Poivron



Persil



Mélange paprika
fumé et ail



Feta, émietté



Poitrines de poulet



Chou-fleur, en
fleurons



Citron



Houmous



Raisins secs sultana

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer la grille du barbecue à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Farro	½ tasse	1 tasse
Poitrines de poulet	2	4
Lentilles	370 ml	740 ml
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	1
Persil	7 g	14 g
Houmous	57 g	114 g
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

- 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.

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel** et **3 tasses** (6 tasses) d'**eau**. 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 et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **gros fleurons de chou-fleur** en bouchées.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**.

3



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** et les **poivrons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis saupoudrer **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange paprika fumé et ail**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive pour rôtir les légumes!) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **centre** du four de 15 à 18 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher les **poitrines de poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.**

4



Préparer le houmous fumé

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **houmous**, le **reste** du **mélange paprika fumé et ail**, la **moitié** du **zeste de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau tiède**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Réchauffer les lentilles, les raisins secs sultana et le farro

- Lorsque le **farro** sera cuit et égoutté, ajouter les **lentilles** et les **raisins secs sultana**.
- Réchauffer à feu moyen de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** et les **raisins secs** soient bien chauds.
- Retirer du feu, puis ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, le **reste** du **zeste de citron** et la **moitié** du **persil**. (**CONSEIL** : Ajouter le jus de citron restant, si désiré!) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **farro** dans les bols.
- Garnir de **légumes rôtis** et arroser d'un **filet de houmous fumé**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** du **persil**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré.

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

Le souper, c'est réglé!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.