

Bols de farro au bacon avec courge musquée

Faible en glucides 30 minutes



Tranches de bacon



Farro



Courge musquée, en cubes



Bébés épinards



Oignons verts



Concentré de bouillon de poulet



Cheddar blanc, râpé

BONJOUR FARRO

Un grain ancien aux notes de noix!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Oignons verts	2	4
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Huile*		

Sel et poivre*

*Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **3 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire cuire à découvert de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu. Incorporer les **concentrés de bouillon**. Couvrir pour garder chaud.



Faire rôtir le bacon

Disposer le **bacon** en une seule couche sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir le **bacon** sur la grille du **haut** du four de 8 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement cuit**.



Faire rôtir la courge

Pendant que le **farro** cuit, disposer la **courge** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin et arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et dorée.



Terminer la courge

Lorsque la **courge** est tendre, retirer la plaque du four, puis ajouter les **épinards** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**. Remuer les **légumes** pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent légèrement.



Préparer

Pendant que la **courge** rôtit, émincer les **oignons verts**. Hacher grossièrement les **épinards**.



Terminer et servir

Répartir le **farro** dans les bols. Garnir de **légumes** et de **fromage**. Émietter le **bacon** sur le tout et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!