

Farro façon BLT

avec épinards et tomates au four

Faible en glucides

30 minutes



Tranches de bacon



Farro



Petites tomates



Bébés épinards



Gousses d'ail



Échalote



Vinaigre de vin blanc



Parmesan, râpé



Concentré de
bouillon de poulet



Courgette

BONJOUR FARRO

Un grain ancien aux notes de noix!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Échalote	50 g	100 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Courgette	200 g	400 g
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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le farro

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **1 c. à thé de sel** et **3 tasses d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 18 à 20 min ou jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.
- Réserver **3 c. à soupe d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), égoutter le **farro** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.



Faire cuire le bacon

- Ajouter le **bacon** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.) dans une grande poêle antiadhésive et faire chauffer à feu moyen-élevé. Faire cuire de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en retournant à l'occasion**.
- Retirer la poêle du feu.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Laisser **½ c. à soupe de gras** (doubler pour 4 pers.) dans la poêle et jeter le reste avec précaution.



Faire griller les tomates

- Entre-temps, disposer les **tomates** sur une plaque à cuisson et les arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire griller au **centre** du four de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **tomates** éclatent.
- Lorsque les **tomates** sont prêtes, retirer la plaque à cuisson du four. Réserver.



Terminer le farro

- Faire chauffer le **gras de bacon réservé** à feu moyen, puis ajouter les **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles ramollissent, en remuant à l'occasion.
- Ajouter les **échalotes** et l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent, en remuant souvent.
- Ajouter le **vinaigre**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le mélange réduise légèrement, en remuant souvent.
- Ajouter le **farro**, la **moitié du parmesan**, le **concentré de bouillon** et l'**eau de cuisson réservée**. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Incorporer les **épinards**. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., ajouter les épinards en 2 étapes!) Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **fromage** fonde, en remuant à l'occasion.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper le **bacon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



Terminer et servir

- Répartir le **farro** dans les assiettes. Garnir de **tomates au four** et de **bacon**.
- Parsemer du **reste du parmesan**.

Le souper, c'est réglé!