



# Medley de légumes rôtis

## avec fromage de chèvre et pacanes caramélisées

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet  
310 g | 620 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Fromage de chèvre  
56 g | 113 g



Patate douce  
1 | 2



Concentré de bouillon de légumes  
1 | 2



Cassonade  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Moutarde de Dijon  
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé



Échalote  
1 | 2



Pacanes  
28 g | 56 g



Courgette  
1 | 2



Vinaigre de vin blanc  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Farro  
½ tasse | 1 tasse

**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



## Rôtir les légumes

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

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces**, les **échalotes** et les **courgettes** de **2 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



## Cuire le farro

+ Ajouter | Filets de poulet

- Rôtir les **légumes** au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Entre-temps, mélanger dans une casserole moyenne le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses** (6 tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à découvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.

3



## Griller les pacanes

- Entre-temps, disposer un morceau de papier parchemin sur une surface propre.
- Chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pacanes** à la poêle sèche.
- Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pacanes** soient doré foncé (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **pacanes** dans un petit bol.

4



## Caraméliser les pacanes

- Dans la même poêle, ajouter la **caissonade** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que la **caissonade** fonde.
- Remettre les **pacanes grillées** dans la poêle.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange caramélise** et recouvre les **pacanes**. Retirer la poêle du feu.
- Transférer avec précaution les **pacanes caramélisées chaudes** sur le papier parchemin. Étendre en une couche uniforme. (**REMARQUE** : Ne pas toucher aux pacanes; elles seront TRÈS chaudes.) Laisser refroidir pendant 5 min.

5



## Terminer le farro et assaisonner les légumes

- Dans un grand bol, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Lorsque le **farro** sera cuit, l'égoutter et le rincer à l'**eau froide**.
- Remettre le **farro** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **moitié** de la **vinaigrette** et mélanger. Dans le bol contenant le **reste** de la **vinaigrette**, ajouter les **légumes rôtis**. Remuer pour enrober.

6



## Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

- Répartir le **mélange printanier** dans les bols. Garnir de **farro** et de **légumes**.
- Parsemer de **pacanes caramélisées** et de **fromage de chèvre**.

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

## 2 | Cuire le farro

+ Ajouter | Filets de poulet

Si vous avez ajouté des **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit\*\*. Retirer la poêle du feu.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

Garnir les bols de **poulet** au moment de servir.



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