

Medley de légumes rôtis

avec fromage de chèvre et pacanes caramélisées

Végé

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Fromage de chèvre



Poitrines de poulet



Patate douce



Concentré de bouillon de légumes



Cassonade



Moutarde de Dijon



Échalote



Pacanes



Courgette



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier



Farro

BONJOUR PACANES CARAMÉLISÉES

Les pacanes caramélisées donnent de la texture et un goût sucré à cette salade!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, petite poêle antiadhésive, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Fromage de chèvre	56 g	112 g
Poitrines de poulet	2	4
Patate douce	340 g	680 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Pacanes	28 g	56 g
Courgette	200 g	400 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	112 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à une température interne de 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les légumes

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces**, les **échalotes** et les **courgettes** de **2 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 tasses à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune.) **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Caraméliser les pacanes

- Dans la même poêle, ajouter la **cassonade** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que la **cassonade** fonde.
- Remettre les **pacanes grillées** dans la poêle. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** ressemble à un **caramel épais** et enrobe les **pacanes**.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer avec précaution les **pacanes caramélisées chaudes** sur le papier parchemin. Étaler en une couche uniforme. (**REMARQUE** : Ne pas toucher aux pacanes; elles seront TRÈS chaudes.)
- Laisser refroidir pendant 5 min.



Commencer le farro

- Entre-temps, mélanger dans une casserole moyenne le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). 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.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, pendant que le **farro** cuit, sécher les **poitrines** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**.



Terminer le farro et assaisonner les légumes

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



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 dans un petit bol.



Terminer et servir

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

Trancher finement le **poulet**. Garnir l'assiette de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!