



Salade de poires, de farro et de noix de Grenoble

avec fromage de chèvre et patates douces au romarin et à l'érable

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines de poulet + 310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ 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



-  Farro
½ tasse | 1 tasse
-  Poire
1 | 2
-  Mélange roquette et épinards
113 g | 226 g
-  Patate douce
1 | 2
-  Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Sirop d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Fromage de chèvre
56 g | 112 g
-  Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 g
-  Persil
7 g | 14 g
-  Romarin
1 branche | 2 branches

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le farro

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

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

2



Rôtir les patates douces

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de romarin** de la branche. Hacher finement.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de **romarin**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **patates douces** ramollissent légèrement.
- Retirer la plaque à cuisson du four avec précaution.
- Arroser les **patates douces** de la **moitié** du **sirop d'érable**, puis remuer pour enrober. Remettre au four et poursuivre la cuisson de 8 à 9 min, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

3



Griller les noix de Grenoble

- **+ Ajouter** | **Filets de poitrines de poulet**
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche.
- Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol.

4



Préparer les autres ingrédients

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Évider, puis couper la **poire** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre**, le **reste** du **sirop d'érable** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

5



Assaisonner le farro et assembler la salade

- Dans la casserole contenant le **farro**, ajouter le **reste** du **persil** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Lorsque les **patates douces** seront cuites, ajouter le **mélange roquette et épinards**, les **poires** et les **patates douces** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- **+ Ajouter** | **Filets de poitrines de poulet**
- Répartir le **farro** dans les assiettes. Garnir de **salade**.
- Parsemer de **noix de Grenoble** et de **fromage de chèvre** en l'émiettant.

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

3 | Griller les noix de Grenoble et cuire le poulet

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Garnir les assiettes de **poulet**.

* 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.

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



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