

Salade de farro et d'haloumi doré à la grecque

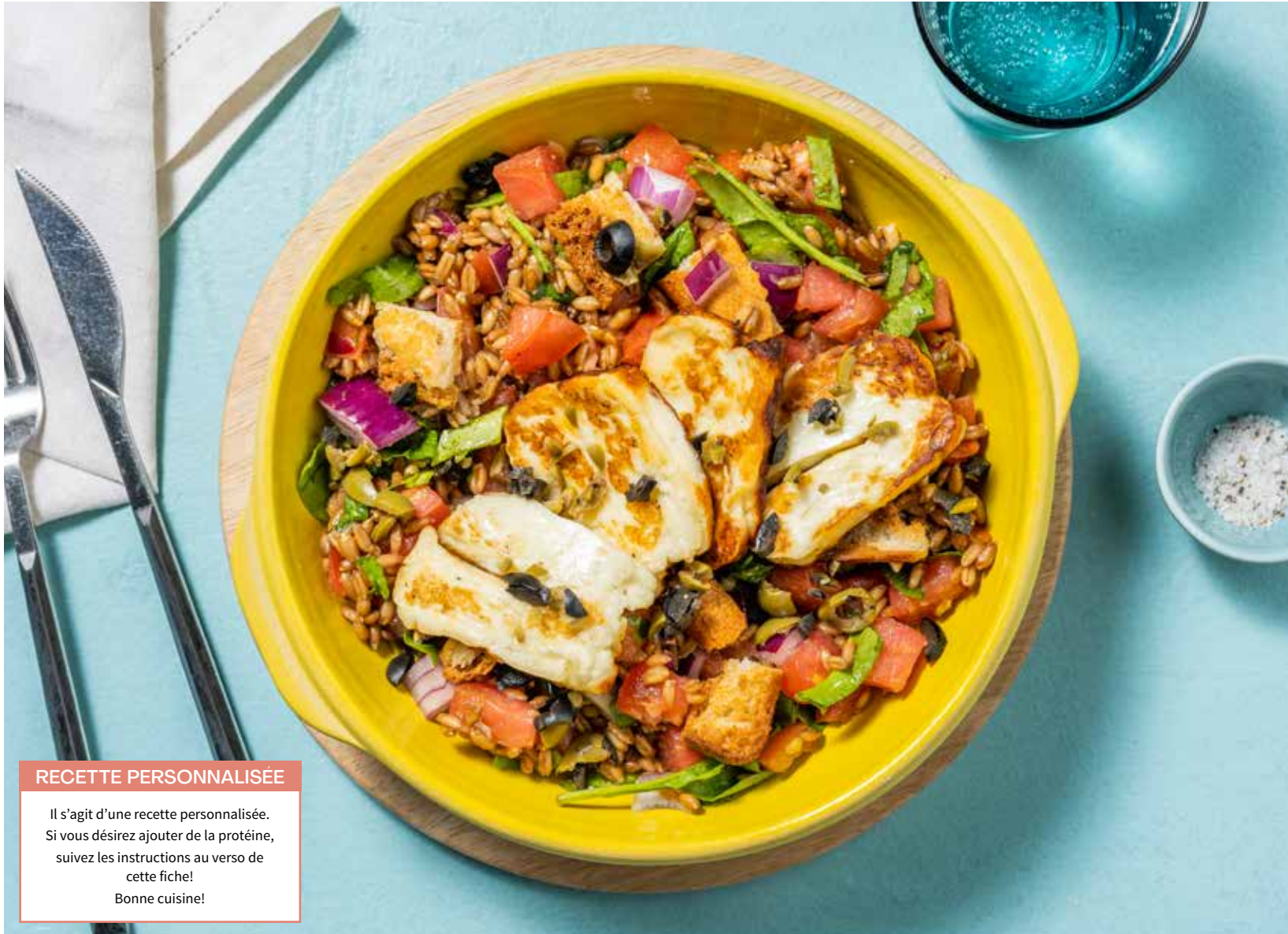
avec vinaigrette aux figues

Végé

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Haloumi



Poitrines de poulet



Tomate beefsteak



Farro



Vinaigre de vin rouge



Bébés épinards



Oignon rouge



Olives mélangées



Tartinade de figues



Pain ciabatta

BONJOUR HALOUMI

Ce fromage à griller à la texture ferme et au goût salé fond très lentement!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haloumi	1	2
Poitrines de poulet	2	4
Tomate beefsteak	170 g	340 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	28 g	56 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Olives mélangées	30 g	30 g
Tartinade de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

♦ 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le farro

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **¼ c. à thé** (½ 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 et rincer à l'**eau froide**. Réserver.

4



Griller les ciabattas et assembler la salade

- À l'aide d'un grille-pain ou d'un four grille-pain, griller les **ciabattas** de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Déchirer les **ciabattas** en bouchées.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **farro**, les **ciabattas**, les **tomates** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **olives**.
- Couper l'**haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Rincer l'**haloumi** à l'**eau froide**, puis le sécher avec un essuie-tout.
- Couper les **ciabattas** en deux.

5



Cuire l'haloumi

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis l'**haloumi**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que l'**haloumi** soit doré**.

3



Préparer la vinaigrette

- Fouetter les **oignons**, la **tartinade de figues**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** dans un grand bol.

Si vous avez choisi les **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**. 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**.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir d'**haloumi**.
- Parsemer d'**olives**.

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **salades** de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!



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