

Salade de farro et d'haloumi doré à la grecque avec vinaigrette aux figues

Végé

30 minutes



Haloumi



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	200 g	400 g
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

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.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA

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.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!