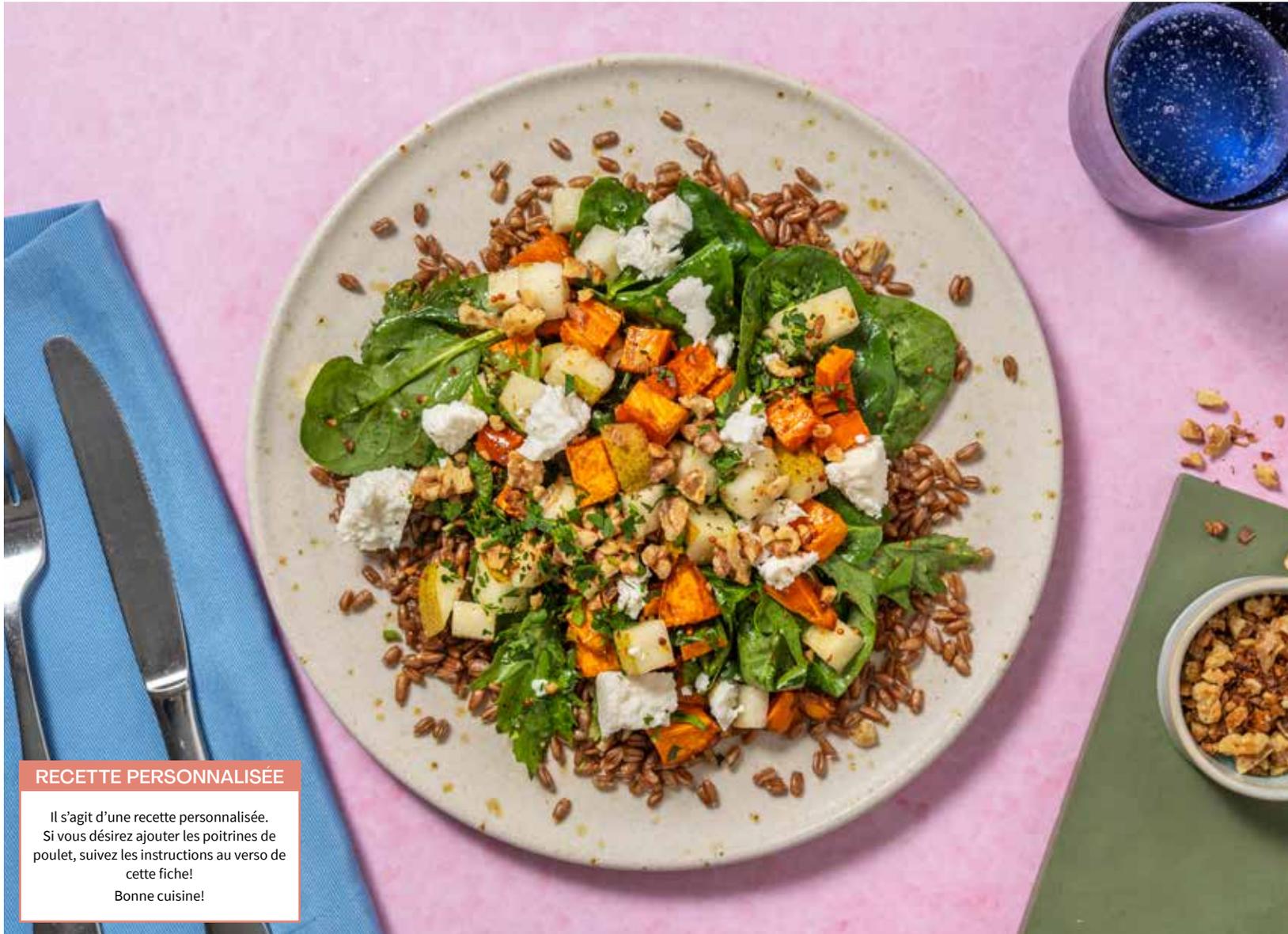


Salade de poires, de farro et de noix de Grenoble avec fromage de chèvre et patates douces au romarin et à l'érable

Végé

Rapido

25 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!



Farro



Poire Bartlett



Patate douce



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Persil



Poitrines de poulet



Mélange roquette et épinards



Vinaigre de vin blanc



Fromage de chèvre



Noix de Grenoble, hachées



Romarin séché

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Pour rehausser le goût sucré naturel des patates douces, rien n'égale le sirop d'érable!

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, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Farro	½ tasse	1 tasse
Poitrines de poulet	2	4
Poire Bartlett	1	2
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Patate douce	170 g	340 g
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	28 g	56 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 séché	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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). 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Commencer le farro

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **1 c. à thé de sel** et **3 tasses d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- 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.



Préparer le reste des 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 d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Rôtir les patates douces

- Entre-temps, peler, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis assaisonner de la **moitié** du **romarin séché** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 9 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.
- Poursuivre la cuisson de 8 à 9 min, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



Terminer le farro et assembler la salade

- Dans la casserole contenant le **farro**, ajouter le **persil** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût, 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 grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Griller les noix de Grenoble

- 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** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol.

Si vous ajoutez les **poitrines de poulet**, pendant que les **noix** grillent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Lorsque les **noix** seront prêtes, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson. Rôtir le **poulet** dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Répartir le **farro** dans les assiettes. Garnir de **salade**.
- Parsemer de **noix de Grenoble**, puis couronner de petites cuillerées de **fromage de chèvre**.

Trancher finement le **poulet**, puis le disposer sur la **salade**.

Le souper, c'est réglé!