

**BONJOUR**
PÊCHES

C'est la saison de la pêche!
Nous la caramélisons pour en intensifier la saveur

PRÉP: 10 MIN | **TOTAL: 35 MIN** | **CALORIES: 624**



Pêche



Farro

Pois sugar snap,
parésAmandes,
en tranchesFromage de
chèvre

Bébé roquette



Thym

Vinaigre de
vin blanc

Miel

SORTEZ

- Grand bol
- Casserole moyenne
- Passoire
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Tasses à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Poêle antiadhésive moyenne

INGRÉDIENTS

2 pers

- Pêche 150 g
- Farro 1 ¾ tasse
- Pois sugar snap, parés 113 g
- Amandes, en tranches 5 28 g
- Fromage de chèvre 2 56 g
- Bébé roquette 56 g
- Thym 10 g
- Vinaigre de vin blanc 9 1 c. à table
- Miel 1 ½ c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

À l'Étape 2, détachez facilement les feuilles de thym de leur tige en les faisant passer, vers le bas, par un des trous d'une passoire fine. Les feuilles se retrouveront toutes dans la passoire!



1 CUIRE LE FARRO
Laver et sécher tous les aliments.*
Détacher ½ c. à table de feuilles de thym de leur tige. Dans une casserole moyenne, ajouter le farro, la moitié des feuilles de thym ayant été détachées et 3 tasses d'eau. Porter à ébullition (à découvert) à feu élevé. Baisser à feu moyen-doux et cuire jusqu'à ce que le farro soit tendre, de 14 à 16 min.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE
Entre-temps, dans un grand bol, fouetter le miel, le restant des feuilles de thym, 1 c. à table de vinaigre et 2 c. à table d'huile. Saler et poivrer. Réserver. Lorsque le farro est tendre, ajouter les pois sugar snap à la même casserole. Blanchir, jusqu'à ce que les pois prennent une couleur vive, de 1 à 2 min. Égoutter le farro et les pois.



2 PRÉPARATION
Entre-temps, trancher les pêches en deux, les dénoyauter et les couper en quartiers de 0,5 cm (¼ po). Couper les pois sugar snap en deux.



5 ASSEMBLER LA SALADE
Ajouter le farro, les pois sugar snap, la roquette et la pêche au grand bol de vinaigrette. Saler et poivrer. Bien mélanger.



3 GRILLER LES AMANDES
Dans une poêle antiadhésive moyenne sèche à feu moyen, ajouter les amandes. Griller, en remuant souvent, jusqu'à qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (ASTUCE: restez à l'affût pour ne pas les brûler!) Réserver les amandes dans une assiette.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir la salade dans les assiettes. Garnir de fromage de chèvre et d'amandes grillées.

PARFAIT!

Les fromages à pâte molle comme le chèvre sont une garniture délicieuse pour les salades!