

Salade estivale au halloumi

avec vinaigrette aux fraises et segments d'orange

Végé

30 Minutes



Halloumi



Orange navel



Confiture de fraises



Mélange printanier



Oignon rouge



Vinaigre de vin rouge



Graines de tournesol



Pois sucrés



Petit pain ciabatta



Mini concombre

BONJOUR CONFITURE DE FRAISES

Mettez de la vie dans vos vinaigrettes en y ajoutant des conserves de fruits!

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, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tamis

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Halloumi	200 g	400 g
Orange navel	1	2
Confiture de fraises	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Oignon rouge	113 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de tournesol	28 g	56 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Petit pain ciabatta	1	2
Mini concombre	132 g	264 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire griller les croûtons

Couper le **petit pain ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **morceaux de pain** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les **morceaux de pains** soient légèrement dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les croûtons pour ne pas les brûler!)



Préparer l'orange

Pendant que le **halloumi** cuit, peler l'**orange**, puis la séparer en **segments**. Dans un grand bol, presser le **jus d'un segment**.



Préparer

Pendant que les **croûtons** grillent, couper le **concombre** en tranches minces. Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux. Couper le **halloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Rincer le **halloumi** à l'**eau froide** et le sécher avec un essuie-tout. **Poivrer**.



Faire mariner les oignons

Ajouter la **confiture de fraises**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) au grand bol contenant le **jus d'orange**. **Saler et poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter les **oignons**, puis bien mélanger.



Faire cuire le halloumi

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **halloumi** à la poêle sèche. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes.)



Terminer et servir

Ajouter le **mélange printanier**, les **pois sucrés**, les **concombres**, les **segments d'orange** et les **croûtons** au grand bol contenant les **oignons**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **halloumi**. Parsemer de **graines de tournesol**.

Le repas est prêt!