

Comforting Roasted Sweet Potato and Lentil Salad

with Feta 30 Minutes

Start here

Before starting, preheat the oven to 425°F. Wash and dry all produce.

Bust out

Baking sheet, medium non-stick pan, measuring spoons, strainer, large bowl, parchment paper, whisk, vegetable peeler

Ingredients

	2 Person
Sweet Potato	340 g
Lentils, canned	398 ml
Red Onion	113 g
Feta Cheese, crumbled	¼ cup
Garlic Salt	1 tsp
Balsamic Glaze	2 tbsp
Pepitas	28 g
Oil *	
Pepper *	

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



Roast sweet potatoes and onions

- Peel, then cut **onion** into ½-inch pieces.
- Peel, then cut **sweet potatoes** into ½-inch pieces.
- Add **sweet potatoes, onions, half the garlic salt** and **1 tbsp oil** to a parchment-lined baking sheet. Season with **pepper**, then toss to coat.
- Roast in the **middle** of the oven, stirring halfway through, until tender and golden-brown, 20-22 min.



Toast pepitas

- Meanwhile, heat a medium non-stick pan over medium heat. When hot, add **pepitas** to the dry pan. Toast, stirring often, until golden-brown, 4-5 min. (**TIP:** Keep your eye on them so they don't burn!)
- Transfer to a plate.



Marinate lentils

- Meanwhile, drain and rinse **lentils**.
- Add **balsamic glaze, remaining garlic salt** and **1 tbsp oil** to a large bowl. Season with **pepper**, then whisk to combine.
- Add **lentils**, then stir to combine.



Finish and serve

- Add **sweet potatoes, onions** and **half the pepitas** to the large bowl with **lentils**, then gently toss to combine.
- Divide **salad** between plates.
- Sprinkle **feta** and **remaining pepitas** over top.

Salade réconfortante aux patates douces rôties et lentilles

avec feta 30 minutes

D'abord

Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, papier parchemin, fouet, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes
Patate douce	340 g
Lentilles, en conserve	398 ml
Oignon rouge	113 g
Feta, émietté	¼ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé
Glaçage balsamique	2 c. à soupe
Graines de citrouille	28 g
Huile*	
Poivre*	

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, 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.



1 Faire rôtir les patates douces et les oignons

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **oignons** de **1 c. à soupe d'huile**. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail, poivre**, puis bien mélanger.
- Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.



3 Faire griller les graines de citrouille

- Pendant que les lentilles se font mariner, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de citrouille pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



2 Faire mariner les lentilles

- Pendant que la courge et les oignons rôtissent, égoutter et rincer les **lentilles**.
- Dans un grand bol, ajouter le **glacage balsamique**, le **reste** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe d'huile**. **Poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger.
- Ajouter les **lentilles** et bien mélanger.



4 Terminer et servir

- Ajouter les **patates douces**, les **oignons** et la **moitié** des **graines de citrouille** au bol contenant les **lentilles**, puis remuer délicatement.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer de **feta** et du **reste** des **graines de citrouille**.