

Fall Harvest Bowl

with Candied Pecans and Goat Cheese

25 Minutes

Start here

Before starting, preheat the oven to 450°F. Wash and dry all produce.

Bust out

2 Baking sheets, vegetable peeler, measuring spoons, small non-stick pan, large bowl, parchment paper, small bowl, whisk, paper towels

Ingredients

	2 Person
Sweet Potato	170 g
Bacon Strips	100 g
Pecans	28 g
Goat Cheese	28 g
Shallot	50 g
Red Wine Vinegar	1 tbsp
Brown Sugar	1 tbsp
Baby Spinach	113 g
Dijon Mustard	1 tsp
Hard Boiled Egg	2
Parsnip	1
Oil*	
Salt and pepper*	

* Pantry items

** Cook to a minimum internal temperature of 71°C/160°F, as size may vary.

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.



1 Prep and cook veggies and bacon

- Peel, then cut **sweet potato** into ½-inch pieces.
- Peel, then halve **parsnip** lengthwise, then cut into ½-inch half-moons.
- Add **sweet potatoes, parsnips** and **1 tbsp oil** to an unlined baking sheet. Season with **salt** and **pepper**, then toss to coat. Roast in the **middle** of the oven, flipping halfway through, until tender and golden-brown, 16-18 min.
- Arrange **bacon strips** in a single layer on a parchment-lined baking sheet. Bake **bacon** in the **top** of the oven until crispy and cooked through, 8-12 min.**



3 Finish prep and make shallot vinaigrette

- Peel, then finely chop **2 tbsp shallot**. (**TIP:** Use remaining shallots for another meal!)
- Pat **eggs** dry with paper towel, then halve. Season both sides with **salt** and **pepper**.
- Add **shallots, vinegar, 1 tsp Dijon, 1 tsp white sugar** and **2 tbsp oil** to a large bowl. Season with **salt** and **pepper**, then whisk to combine.



2 Candy pecans

- Heat a small non-stick pan over medium heat.
- While the pan heats, place a piece of parchment paper on a plate.
- Measure **1 tbsp water** into a small bowl. Set aside.
- When the pan is hot, add **pecans**. Toast, stirring often, until light golden-brown, 3-4 min. (**TIP:** Keep your eye on pecans so they don't burn!)
- Add **brown sugar** and **measured water**. Season with **salt**. Cook, stirring often, until **sugar** melts and a caramel-like glaze coats **pecans**, 30 sec-1 min. Remove from heat.
- Transfer **pecans** to the parchment paper. (**NOTE:** Do not touch pecans. They will be VERY hot.)
- Set aside to cool completely, 15 min.



4 Finish and serve

- Transfer **bacon** to a paper towel-lined plate, then crumble or tear **bacon** into small pieces.
- Add **spinach, sweet potatoes, parsnips** and **half the bacon** to the bowl with **dressing**, then toss to combine.
- Divide **salad** between plates, then top with **eggs, candied pecans, goat cheese** and **remaining bacon**.

Bol de la moisson de l'automne

avec pacanes confites et fromage
de chèvre

25 minutes

D'abord

Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, petite poêle antiadhésive, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes
Patate douce	170 g
Tranches de bacon	100 g
Pacanes	28 g
Fromage de chèvre	28 g
Échalote	50 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe
Cassonade	1 c. à soupe
Bébés épinards	113 g
Moutarde de Dijon	1 c. à thé
Œuf cuit dur	2
Panais	1
Huile*	
Sel et poivre*	

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.



1 Préparer et cuire les légumes et le bacon

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher et couper les **panais** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** et les **panais** de **1 c. à soupe d'huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les **tranches de bacon** en une seule couche. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **bacon** soit doré et entièrement cuit**.



3 Terminer la préparation et faire la vinaigrette

- Peler, puis hacher finement **2 c. à soupe d'échalotes** (**CONSEIL** : Conserver le reste de l'échalote pour une prochaine création).
- Sécher les **œufs** avec un essuie-tout, puis les couper en deux. **Salier** et **poivrer** des deux côtés.
- Dans un grand bol, combiner **2 c. à soupe d'échalotes**, le **vinaigre**, **1 c. à thé de moutarde Dijon**, **1 c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



2 Caraméliser les pacanes

- Chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
- Entre-temps, disposer un morceau de papier parchemin sur une assiette.
- Ajouter dans un petit bol **1 c. à soupe d'eau**. Réserver.
- Ajouter les **pacanes** à la poêle chaude. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pacanes** soient légèrement dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Ajouter la **cassonade** et l'**eau réservée**. **Salier**. Cuire de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** fonde et que le **mélange** caramélise les **pacanes**. Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **pacanes** sur le papier parchemin. (**REMARQUE** : Ne pas toucher aux pacanes; elles seront TRÈS chaudes.)
- Laisser refroidir complètement pendant 15 min.



4 Terminer et servir

- Transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout, puis le défaire en petits morceaux.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **patates douces**, les **panais** et la **moitié du bacon**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir d'**œufs**, de **pacanes confites**, de **fromage de chèvre** et du **reste du bacon**.