

Comforting Roasted Squash 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

Ingredients

	2 Person
Butternut Squash, cubes	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 squash and onions

Peel, then cut **onion** into ½-inch pieces. Add **squash, 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

While **lentils** marinate, 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

While **squash and onions** roast, 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 **squash, onions** and **half the pepitas** to the large bowl with **lentils**, then gently toss to combine. Dry **salad** between plates. Sprinkle **feta** and **remaining pepitas** over top.

Salade réconfortante à la courge rôtie et aux 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

Ingrédients

	2 personnes
Courge musquée, en cubes	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.



Faire rôtir la courge et les oignons

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



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 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de citrouille pour ne pas les brûler!)



Faire mariner les lentilles

Pendant que la **courge** et les **oignons** rôtissent, égoutter et rincer les **lentilles**. Dans un grand bol, ajouter le **glaçage 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.



Terminer et servir

Ajouter la **courge**, 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**.