Elegant Roasted Root Veggies

with Rosemary, Feta and Walnuts

20 Minutes

Start here

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

Bust out

Baking sheet, measuring spoons, zester, parchment paper, vegetable peeler

Ingredients

	2 Person
Parsnip	180 g
Carrot	340 g
Lemon	1
Maple Syrup	2 tbsp
Walnuts, chopped	28 g
Rosemary	1 sprig
Feta Cheese, crumbled	¼ cup
Unsalted Butter*	1 tbsp
Salt and 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.

1

Toast walnuts

Add **walnuts** to a parchment-lined baking sheet. Bake in the **middle** of the oven until golden and fragrant, 4-5 min. (TIP: Keep your eye on them so they don't burn!) Transfer **walnuts** to a plate. Add **1 tbsp butter** to the same parchment-lined baking sheet. Warm in the **middle** of the oven until **butter** melts, 1 min.

2

Prep

While **walnuts** toast, peel **carrots** and **parsnip**. Cut **carrots** and **parsnip** into thirds crosswise, then into ¼-inch matchsticks. Zest, then juice **half the lemon**. Cut **remaining lemon** into wedges. Strip **1 tsp rosemary leaves** from stems, then roughly chop.

3

Roast veggies

Add **veggies**, **lemon juice**, **rosemary** and **maple syrup** to the baking sheet with **melted butter**. Season with **¼ tsp salt** and **¼ tsp pepper**, then toss to combine. Roast in the **top** of the oven, stirring halfway through, until tender-crisp, 12-14 min.

4

Finish and serve

Sprinkle **veggies** with **lemon zest**. Squeeze a **lemon wedge** over top, then toss to coat. Transfer **veggies** to a serving plate, then sprinkle **walnuts** and **feta** over top.

Légumes racines rôtis

avec thym, feta et noix de Grenoble

20 minutes

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, zesteur, papier parchemin, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes
Panais	180 g
Carotte	340 g
Citron	1
Sirop d'érable	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g
Romarin	1 branche
Feta, émietté	¼ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe
Sel et poivre*	

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1

Faire griller les noix de Grenoble

Disposer les **noix de Grenoble** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles dégagent leur arôme. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** sur la même plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire chauffer au **centre** du four pendant 1 minute, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.

2

Préparer

Pendant que les **noix de Grenoble** grillent, peler les **carottes** et le **panais**. Couper les **carottes** et le **panais** en trois morceaux sur la largeur, puis en juliennes de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Retirer **1 c. à thé** de **feuilles de romarin** de la branche (réserver 2 ou 3 branches entières), puis les hacher grossièrement.

3

Faire rôtir les légumes

Disposer les **légumes** et **2 ou 3 branches de romarin** sur la plaque à cuisson contenant le **beurre** et arroser du **jus de citron** et du **sirop d'érable**. Saupoudrer de **¼ c. à thé** de **sel** et **¼ c. à thé** de **poivre**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4

Terminer et servir

Lorsque les **légumes** sont prêts, retirer les branches de thym et les jeter. Parsemer les **légumes** de **zeste de citron**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, puis bien mélanger. Transférer les **légumes** dans un plat de service. Parsemer de **noix de Grenoble**, de **feta** et du **romarin haché**.