

Warming Roasted Fennel

with Sweet Potato and Apple

35 Minutes

Start here

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

Bust out

2 Baking sheets, medium non-stick pan, measuring spoons, parchment paper, vegetable peeler

Ingredients

	2 Person
Fennel	1
Gala Apple	1
Honey	1 tbsp
Red Onion	113 g
Ground Cinnamon	1 tsp
Cumin, ground	1 tsp
Sweet Potato	170 g
Pine Nuts	28 g
Oil*	
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.



Prep

- Trim **fennel stalks**, then quarter **fennel bulb**. Peel any wilted outer layers, then cut **fennel** crosswise into ¼-inch slices.
- Core, then cut **apple** into 1-inch pieces.
- Peel, then cut **onion** into ½-inch pieces.
- Peel, then cut **sweet potato** into ½-inch slices.



Toast pine nuts

- Meanwhile, heat a medium non-stick pan over medium heat.
- When hot, add **pine nuts** 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.



Roast veggies

- Add **sweet potatoes, apples, ¼ tsp cinnamon, ½ tsp cumin** and **1 tbsp oil** to a parchment-lined baking sheet. Season with **salt** and **pepper**, then toss to combine.
- Bake in the **upper** rack of the oven, tossing halfway through, until **sweet potato** is golden-brown, 26-28 min.
- Add **fennel, onions, remaining cumin** and **1 tbsp oil** to another parchment-lined baking sheet. Season with **salt** and **pepper**, then toss to combine.
- Bake in the **middle** rack of the oven, tossing halfway through, until **fennel** is tender, 26-28 min.



Finish and serve

- When **veggies** are done, remove baking sheets from the oven and combine **all veggies** onto one sheet. Add **honey**, then stir until combined.
- Transfer **roasted veggies** to a serving dish.
- Sprinkle **toasted pine nuts** over top.

Fenouil rôti au four avec patates douces et pommes

35 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, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, papier parchemin, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes
Fenouil	1
Pomme Gala	1
Miel	1 c. à soupe
Oignon rouge	113 g
Cannelle moulue	1 c. à thé
Cumin	1 c. à thé
Patate douce	170 g
Noix de pin	28 g
Huile*	
Sel*	
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.



Préparer

- Retirer les **tiges de fenouil**, puis couper le **bulbe de fenouil** en quatre. Retirer les couches flétries, puis couper le **fenouil** sur la largeur en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis couper le **oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **patate douce** en tranches de 1,25 cm (½ po).



Griller les noix de pin

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter les **noix de pin** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter les **patates douces**, les **pommes**, **¼ c. à thé de cannelle**, **½ c. à thé de cumin** et **1 c. à soupe d'huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien remuer. Cuire dans le **haut** du four de 26 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.
- Sur une autre plaque recouverte de papier parchemin, ajouter le **fenouil**, les **oignons**, le **reste du cumin** et **1 c. à soupe d'huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien remuer. Cuire au **centre** du four de 26 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **fenouil** soit tendre.



Terminer et servir

- Lorsque les **légumes** sont prêts, sortir les plaques du four et mélanger **tous les légumes** sur une seule plaque. Ajouter le **miel** et bien mélanger.
- Transférer les **légumes** dans un plat de service.
- Parsemer de **noix de pin** grillées.