

# Sweet and Salty Caramel-Pumpkin Seed Bars

with Buttery Shortbread Crust

90 Minutes

## Start here

Preheat the oven to 350°F. Grease an 8x8-inch metal baking pan with 2 tsp butter, then line the base and sides with parchment paper leaving a 2-inch overhang. (NOTE: This will help you remove the squares from the pan later on).

## Bust out

Measuring cups, small bowl, 8x8 baking dish, measuring spoons, medium bowl, parchment paper, medium pot

## Ingredients

	4 Person
Pepitas	112 g
All-Purpose Flour	1 ½ cups
Sweetened Condensed Milk	300 ml
Brown Sugar	1 cup
Sea Salt Flakes	1 tbsp
Baking Powder	½ tsp
Pumpkin Pie Spice Mix	½ tsp
Salt *	
Butter *	

\* 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



## Prep and make shortbread base

- Melt **6 tbsp butter** in a small microwave-safe bowl.
- Add **flour, ½ cup packed brown sugar, ½ tsp baking powder** and **½ tsp salt** to a medium bowl. Whisk to combine.
- Stir in **melted butter** until **shortbread mixture** is crumbly and holds together when squeezed.
- Press **shortbread mixture** into the bottom of the prepared pan. (TIP: Use the back of a measuring cup to help smooth out the shortbread mixture.)

3



## Make caramel filling

- Meanwhile, add **sweetened condensed milk, 2 tbsp butter, remaining brown sugar, ½ tsp Pumpkin Pie Spice Mix** and **½ tsp salt** to a medium pot over medium-high heat. Cook, stirring constantly, until **mixture** comes starts to deepen in colour, 4-5 min. Immediately remove from heat and set aside.
- Pour **caramel filling** over **shortbread base**. Sprinkle **pepitas** over top.
- Bake in the **middle** of the oven until middle is set and edges are golden-brown, 15-18 min.

2



## Bake shortbread base

- Bake **shortbread base** in the **middle** of the oven until lightly golden-brown around the edges, 15-18 min.
- Place pan on a wire rack to cool.

4



## Finish and serve

- Sprinkle **sea salt flakes** over **pumpkin seeds**.
- Place baking pan on a wire rack to cool, 30 min.
- Transfer baking pan to the fridge to cool completely, 1 hr.
- Run a sharp knife around the edges of the pan, then remove **pumpkin seed bars** by pulling on the parchment paper.
- Slice into squares and serve.

# Barres sucrées-salées au caramel et aux graines de citrouille

avec croûte sablée au beurre

90 minutes

## D'abord

Avant de commencer, préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Graisser le fond et les parois d'un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] avec 2 c. à thé de beurre ramolli, puis tapisser le fond et les parois de papier parchemin, en laissant un surplus de 5 cm (2 po) dépasser de chaque côté. (REMARQUE : Cela aidera à démouler les barres plus tard.)

## Matériel requis

Plat de cuisson 20 cm x 20 cm (8 x 8 po), tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, papier parchemin, petit bol

## Ingédients

	4 Personnes
Graines de citrouille	112 g
Farine tout usage	1 ½ tasse
Lait concentré sucré	300 ml
Cassonade	1 tasse
Flocons de sel de mer	1 c. à soupe
Poudre à pâte	½ c. à soupe
Mélange d'épices pour tarte à la citrouille	½ c. à soupe
Beurre*	

Sel\*

\* 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 la croûte sablée

- Dans un petit bol allant au micro-ondes, faire fondre **6 c. à soupe de beurre**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **farine**, **½ tasse de cassonade tassée**, **½ c. à thé de poudre à pâte** et **½ c. à thé de sel**. Bien mélanger en fouettant.
- Incorporer le **beurre fondu** jusqu'à ce que le **mélange sablé** soit friable et se tienne lorsqu'on le presse.
- Presser le **mélange sablé** au fond du plat préparé. (CONSEIL : Utiliser le dos d'une tasse à mesurer pour aider à lisser le mélange.)



## Préparer la garniture au caramel

- Entre-temps, dans une casserole moyenne, ajouter le **lait concentré sucré**, **2 c. à soupe de beurre**, le **reste de la cassonade**, **½ c. à thé du mélange d'épices pour tarte à la citrouille** et **½ c. à thé de sel** à feu moyen-élevé. Cuire de 4 à 5 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **mélange** commence à prendre une couleur plus foncée.
- Retirer immédiatement la casserole du feu et réserver. Verser la **garniture au caramel** sur la **croûte sablée**.
- Parsemer de **graines de citrouille**.
- Cuire au **centre** du four de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le centre soit figé et que les bords soient dorés.



## Cuire la croûte sablée

- Cuire la **croûte sablée au centre** du four de 15 à 18 min, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée sur les bords.
- Placer le plat de cuisson sur une grille pour qu'il refroidisse.



## Terminer et servir

- Parsemer les **graines de citrouille** de **flocons de sel**.
- Placer le plat de cuisson sur une grille pour qu'il refroidisse pendant 30 mins.
- Réfrigérer pendant 1h pour qu'il refroidisse complètement.
- Passer un couteau bien aiguisé autour des bords du plat, puis retirer les **barres de graines de citrouille** en tirant sur le papier parchemin.
- Couper en carrés et servir.