

Mini burgers de dinde, cumin et sauge

Pour 4 personnes, 25 minutes

Délicatement parfumés à la sauge et au cumin, ces burgers sont très rapide à préparer. Si vous préférez, vous pourriez cuire les burgers à l'avance et les réchauffer dans un four chaud avant de manger, mettant le fromage quand vous les réchauffez. Si vous cherchez un repas plus léger, servir les burgers avec une purée de légumes (comme carottes ou butternut rôti). Ou bien ajouter des tranches de bacon grillées pour aller plutôt dans l'autre sens.

Pour les burgers:

- * Dinde haché - 700g
- * Cumin moulu - 1 c. à c.
- * Sauge - 6 feuilles, hachées
- * Courgette - 1, finement râpée
- * Oeuf - 2
- * Sel - 1/2 c. à c.
- * Poivron - quelques tours de moulin

* Fromage - pour fondre sur les burgers. J'ai utilisé le Taleggio, un fromage italien qui marche très bien étant doux et facile à fondre. Le Brie serait plus classique et aussi délicieux.

* Pour servir - petits pains briochés et ketchup/mayonnaise/moutarde.

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients pour les burgers avec les mains.

Faire chauffer deux grandes poêles sur feu vif/moyen (pour pouvoir cuire tous les burgers au même temps). Étaler de l'huile d'olive dans les poêles à l'aide d'un sopalin.

Avec les mains, faire des mini burgers (env. 8cm) et mettre dans les poêles à cuire. Ils devraient grésiller.

Attendre 10 minutes avant de les faire tourner. Toaster légèrement les pains en attendant.

Une fois retournés, attendre quelques minutes avant de mettre une tranche de fromage sur chaque burger. Faire cuire encore quelques minutes, jusqu'à ce que les burgers soient cuits à l'intérieure. Ne pas cuire trop longtemps - personne n'aime un burger tout sec!

Laisser les gens construire leur propres burgers à table. Glisser une serviette à tout le monde.

Salade de patates douces rôties, cresson, amandes caramélisées et grenade

Pour 4 personnes, 45 minutes (dont 15 minutes temps actif)

Une salade sucrée et acidulé, belle à voir et facile à faire. Vous pourriez préparer chaque élément à l'avance et puis assembler le tout juste avant de manger.

- * Patates douces - 4, coupés en morceaux
- * Huile d'olive - un filet
- * Paprika - quelques pincées

Pour la sauce:

- * Moutarde de Dijon - 2 c. à s.
- * Sirop d'érable - 1 c. à s.
- * Vinaigre de cidre - 1 c. à s.
- * Eau - 1 c. à s.
- * Huile d'olive - 3 c. à s.
- * Quatre épices - 1/4 c. à c.

Pour les amandes:

- * Amandes - 1 tasse
- * Sirop d'érable - 2 c. à s.
- * Cannelle moulue - 1/2 c. à c.
- * Paprika - 1/2 c. à c.
- * Piment de Cayenne - quelques pincées

- * Cresson - pour 4
- * Grenade - graines de 1/2

Préchauffer le four à 210 degrés.

Disposer les patates douces sur une plaque à four. Remuer avec l'huile d'olive et paprika et assaisonner. Enfourner 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour faire la sauce, fouetter tous les ingrédients dans un verre.

Pour préparer les amandes, mélanger tous les ingrédients dans un bol. Puis disposer les amandes sur une plaque à four doublée avec du papier cuisson. Une fois que les patates douces sont sorties du four, réduire la température à 160 degrés et enfourner les amandes pendant 10 minutes.

Enlever du four et laisser refroidir un peu avant de les enlever du papier cuisson.

Pour assembler la salade, mettre le cresson dans un saladier et remuer la sauce avec. Disposer les patates en dessus et puis saupoudrer avec les amandes et les graines de grenade.

Pécan pies au sirop d'érable

Pour 4 personnes, 15 minutes temps actif plus le temps au four

Cette recette adapte le pécan pie traditionnel dans un forme sans gluten et sans sucre raffiné. Très dense en pécan et un peu moins sucré que l'originale, en plus avec une pâte aux amandes plus nutritionnelle, ce dessert reste un délice pur. Pour la version sans lactose, remplacer le beurre avec de l'huile de coco.

Ces mesures donnent quatre tartes profondes et individuelles. Doubler les quantités pour faire une grande tarte (dans une moule dont la base s'enlève). Il faudrait juste augmenter le deuxième temps de cuisson.

Pour la pâte:

- * Amandes en poudre - 1.5 tasses
- * Beurre - 50g, frais, coupé en dés
- * Sirop d'érable - 1 c. à s.
- * Sel - une pincée
- * Oeuf - 1

Pour les tartes:

- * Sirop d'érable - 3/4 tasse
- * Oeuf - 1
- * Sel - quelques pincées
- * Amandes en poudre - 1 c. à s.
- * Beurre - 2 c. à s, fondu
- * Extrait de vanille - 1/2 c. à c.
- * Gingembre moulu - 1/4 c. à c.
- * Cannelle moulu - 1/4 c. à c.
- * Clous de girofle moulu - 1/4 c. à c.
- * Muscade moulu - 1/4 c. à c. (ou remplacer les épices avec 1 c. à c. de quatre épices)
- * Rhum - 1 c. à s.
- * Noix de pécan - 125g

Commencer avec la pâte. Dans un mixeur, pulser les amandes et le beurre juste assez pour les intégrer. Ajouter le sirop, le sel et l'oeuf et mixer encore pour combiner.

Avec les doigts, presser la pâte dans les moules, en montant aussi les côtés. Mettre les tartes dans le frigo pendant 20 minutes.

Préchauffer le four à 190 degrés.

Fouetter l'oeuf et le sirop dans un bol. Ajouter les autres ingrédients, sauf les pécan, et mélanger encore. Ajouter les pécan en dernier et remuer.

Enfourner les tartes (sans ajouter la préparation) pendant 12 minutes, jusqu'à ce que la pâte commence à se dorer.

Enlever du four et réduire la température à 160 degrés.

Diviser la préparation entre les tartes. Pour faire plus joli, disposer les pécan en haut dans une couche plate, l'extérieure des pécan en l'air.

Enfourner encore 25 minutes, jusqu'à ce que les tartes soient presque fermes.

Laisser refroidir 10 minutes avant de les sortir des moules. Servir avec quelque chose de crémeux.