

Carottes au sirop d'érable

Ingrédients / pour 4 personnes :

- 4 tasses de carottes précuites
- 60 ml de sirop d'érable
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 à 2 c. à soupe de jus de citron
- sel, poivre



Préparation :

Pelez et coupez les carottes en petits bâtonnets.

Dans une grande poêle, chauffez l'huile et faites-y fondre le beurre à feu moyen-vif.

Faites revenir les carottes environ 4 à 5 min. Assaisonnez généreusement.

Ajoutez le sirop d'érable et le jus de citron, portez à ébullition et laissez réduire pour glacer (enrober) les carottes.

Rectifiez l'assaisonnement.

Servez bien chaud.

Accras de Butternut

Ingrédients / pour 20 personnes :

- 200g de Butternut
- 1 oignon et 1 gousse ail
- 150g de farine et 5 g de levure
- 1 oeuf
- 12 cl de lait
- 3 branches de persil
- sel, poivre-huile friture



- . Eplucher et ciseler l'oignon finement
- . Hacher ail et persil
- . Eplucher, évider et râper la butternut
- . Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sel et poivre.
- . Ajouter le butternut, l'oignon et l'ail
- . Laissez reposer 1 heure
- . Chauffer l'huile de friteuse, former des petites boules cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- . 5 à 7 minutes

Purée de patates douces aux noix

Ingrédients / pour 4 personnes

- 800 g de patates douces
- 20 cl de lait entier
- 40 g de beurre
- 50 g de cerneaux de noix
- Sel, poivre



Préparation :

Lavez et pelez les patates douces, puis coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 30 min à la vapeur.

Écrasez-les au presse-purée ou mixez-les, puis placez la purée dans une casserole.

Ajoutez le lait et chauffez en mélangeant. Une fois le mélange homogène, ajoutez le beurre en morceaux.

Chauffez en mélangeant, salez et poivrez.

Répartissez dans des ramequins et saupoudrez de noix grossièrement hachées.