

# Bouts de côtes braisés au whisky et à l'érable

par: @thehungrylawstudent

## INGRÉDIENTS

- 8 bouts de côtes de bœuf
- 3 à 4 c. à soupe de sirop d'érable (le mien vient de la ferme familiale Villeneuve)
- Poivre de Cayenne (au goût)
- Un demi-oignon (en dés)
- 2 à 3 gousses d'ail (émincées)
- ½ de tasse de whisky
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge 1 tasse de bouillon (de bœuf ou de champignon)
- 1 tasse de champignons coupés en deux (facultatif)
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'eau froide



## PRÉPARATION

- 01 Tremper les bouts de côtes dans l'eau froide pendant environ 5 minutes.
- 02 Sécher à l'aide d'essuie-tout.
- 03 Saler généreusement les bouts de côtes, puis les enduire de sirop d'érable. Laisser reposer pendant 15 à 20 minutes.
- 04 Régler l'autocuiseur en mode « Sauté », placer 3 ou 4 bouts de côtes et saisir de part et d'autre (2 minutes), faire de même avec le reste des côte
- 05 Retirer les bouts côtes de l'autocuiseur, ajouter l'oignon, l'ail et le poivre de Cayenne.
- 06 À l'aide du mélange à base de whisky, déglacer l'autocuiseur (en grattant les morceaux croustillants).
- 07 Ajouter le vinaigre de vin rouge et le bouillon, puis ajouter les bouts de côtes et les champignons.
- 08 Faire cuire à pression élevée pendant 50 minutes, et prévoir un relâchement naturel de 12 minutes.
- 09 Enlever les bouts de côtes
- 10 La sauce : Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide jusqu'à ce que le mélange épaississe.

# Pizza de légumes

par: @chickpeaexpress

## INGRÉDIENTS

### PÂTE À PIZZA

- 1 tasse d'eau chaude
- 1 paquet de levure
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 ½ tasses de farine
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de poudre d'ail

### BASE À L'AÏOLI

- 1 ou 2 gousses d'ail
- ½ tasse de mayonnaise végétarienne

### GARNITURE DE LÉGUMES\*

- Chou-fleur violet
- Poivrons violets
- Patate douce
- Courgettes vertes ou jaunes
- Maïs
- Épinards
- Origan

\*Les légumes proviennent de Moxon's Country Pumpkin.

## PRÉPARATION

- 01 Dans un grand bol, mélanger l'eau chaude, la levure, l'huile et le sucre. Laisser reposer 15 minutes, le temps que la levure agisse.
- 02 Ajouter la farine, le sel et la poudre d'ail. Mélanger jusqu'à ce qu'une boule commence à se former, puis pétrir la pâte à la main
- 03 Recouvrir le bol et la pâte d'huile, couvrir et laisser monter pendant 40 mins. dans un endroit chaud.
- 04 Laver les légumes et les couper à votre convenance pour garnir la pizza et Émincer les gousses d'ail.
- 05 Pour préparer l'aïoli, mélanger la mayonnaise végétarienne et l'ail émincé. Réserver.
- 06 Graisser un grand moule à pizza et préchauffer le four à 425 oF.
- 07 Abaisser la pâte, former une boule et l'étendre dans le moule à pizza.
- 08 Recouvrir d'une couche d'aïoli et garnir de légumes à votre goût.
- 09 Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et la garniture croustillante.



# Gâteau aux pommes

par: @maritimeglutton

## INGRÉDIENTS

### GATEAU

- 3 gros œufs à température ambiante
- 1 ¼ tasse d'huile végétale ou d'huile d'olive non extra vierge
- 1 ¼ tasse de sucre blanc granulé
- 2 c. à thé d'extrait pur de vanille
- 360 g de farine tout usage
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de cannelle
- ¼ c. à thé de muscade
- ½ c. à thé de sell
- ⅓ tasse de noix de Grenoble ou de noix de pécan grillées
- 4 tasses de pommes Granny Smith en dés (environ 3 pommes)

### SAUCE CARAMEL

- 1 tasse de cassonade légère
- 6 c. à soupe de beurre non salé
- ¼ tasse de lait entier ou de crème
- ½ c. à thé d'extrait pur de vanille
- Le zeste de ¼ d'orange
- Sel au goût

## PRÉPARATION

- 01 Préchauffer le four à 350 degrés F.
- 02 Avant de commencer, prendre les noix et les faire griller dans une casserole moyenne jusqu'à ce qu'elles soient légèrement brunes ou sentent le grillé. Réserver pour faire refroidir.
- 03 Prendre toutes vos pommes, les peler, enlever le cœur et les couper en dés de 1 ou 2 cm. Réserver.
- 04 Dans un grand bol, battre les œufs, l'huile, la vanille et le sucre blanc pour obtenir un mélange homogène.
- 05 Dans un bol de taille moyenne, tamiser la farine, le sel, le bicarbonate de soude, la cannelle et la muscade. Bien mélanger tous les ingrédients.
- 06 Mélanger lentement les ingrédients secs aux ingrédients humides. Ajouter les noix grillées refroidies et les pommes en dés. Verser dans un moule graissé.
- 07 Cuire le gâteau pendant 60 à 65 minutes à 350 oF.
- 08 Préparer la sauce caramel pendant les 10 dernières minutes de cuisson.

