

Ragoût de lentilles et courge au lait de coco

- 3 c. à soupe d'huile (non incluse)
- 1 oignon haché
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 sachet d'épices *
- 1 sac de courge butternut surgelée
- 3 tasses d'eau
- 1 sachet de lentilles (3/4 de tasse)
- Quelques branches de chou kale haché
- 1 boîte de lait ou de crème de coco
- 1 petit bouquet de coriandre hachée



Méthode :

- Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile. Ajouter l'oignon et faire revenir 5 minutes.
- Ajouter l'ail, le sachet d'épices et le sac de courge butternut. Faire cuire durant 5 minutes à feu moyen.
- Ajouter l'eau et les lentilles, couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Si les lentilles absorbent toute l'eau vous pouvez en ajouter un peu soit ½ tasse à la fois.
- Ajouter le kale et le lait de coco, porter à ébullition et retirer du feu.
- Servir avec de la coriandre hachée

*Votre sachet d'épices contient : 60 ml de bouillon de légumes, 10 ml garam masala, 5 ml de gingembre, 5 ml de curcuma, 2.5 ml de sel et 2.5 ml de poivre.

Pizza toute garnie

Portions : 6 / Préparation : 10 minutes / Cuisson : 20 minutes



1 boule de pâte à pizza congelée 250g
¾ tasse (180 ml) de sauce tomate
1 sachet d'épices
1 poivron coupé en lanière
1 oignon rouge coupé en lanières
10 champignons coupés en tranches
350g (3 tasses) de fromage mozzarella râpé
175g de Pepperoni

1. Décongeler la pâte à pizza une nuit complète au frigo ou 3 heures sur le comptoir, à température ambiante.
2. Préchauffer le four à 450 °F
3. Déposer la boule de pâte à pizza sur une surface de travail propre et farinée.
4. En pressant avec les mains ou à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte pour obtenir 1 cercle d'environ 12 po de diamètre.
5. Transférer la pâte sur une plaque de cuisson munie de papier parchemin.
6. Dans un bol mesurer la quantité de sauce tomate nécessaire et y ajouter le sachet d'épices italiennes.
7. Étaler la sauce sur la pâte, puis les lanières d'oignons, de poivrons et les champignons tranchés.
8. Ajouter le fromage râpé pour recouvrir l'entièreté de la pizza.
9. Ajouter le pepperoni sur le fromage, à votre goût.
10. Cuire au four, sur la grille du centre, 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
11. Couper la pizza en 6 pointes et servir avec de bonnes frites maison

Votre sachet d'épices contient : 5ml de sel, 5ml de poivre, 5ml de thym, 5ml d'origan et 15 ml de sucre.

Frites maison au four

Ingrédients :

2 grosses pommes de terre, pelées et coupées en bâtonnets de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur

30 ml (2 c. à soupe) d'huile

2 ml (1/2 c. à thé) de sel

Épices de votre choix (facultatif)



Préparation :

1. Préchauffer le four à 400°F
2. Rincer sous l'eau froide les bâtonnets de pommes de terre. Égoutter et bien les assécher avec un linge.
3. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
4. Mélanger les bâtonnets de pommes de terre avec l'huile, le sel et les épices de votre choix, si désiré, directement sur la plaque. Les répartir côte à côte, sans les superposer afin qu'ils rôtissent et ainsi éviter qu'ils cuisent à la vapeur.
5. Cuire au centre du four de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que les frites soient bien dorées.
6. Tourner les frites sur la plaque à mi-cuisson.

Recette de Josée di Stasio