

**Gâteau à la courge et poêlée de pommes au miel par Patrice Demers**

|  |
| --- |
|  PORTION **8** TEMPS DRecette de salade-repas au bifteck, aux pois sucrés et aux aspergesE PRÉPARATION  **30 minutes** Cuisson **20 minute** |
| **Ingrédients** | **Préparation** |
| **Pour le gâteau**Gros œufs, tempérés - 3Cassonade - 180 ml (¾ tasse)Orange - ½, zeste seulementHuile de tournesol de première pression - 125 ml (½ tasse)Farine tout usage non blanchie - 250 ml (1 tasse)Poudre à pâte - 10 ml (2 c. à thé)Sel - 1 ml (¼ c. à thé)Poudre d'amandes - 125 ml (½ tasse)Courge Butternut pelée, évidée et râpée - 500 ml (2 tasses)**Pour les garnitures**Miel - 45 ml (3 c. à soupe)Pommes Cortland, pelées, évidées et coupées en morceaux - 2Jus de citron - 15 ml (1 c. à soupe)Chantilly au labneh - Au goût | **Pour le gâteau**1. Placez une grille au centre du four et préchauffez-le à 180 °C (350 °F). Huilez et couvrez de papier parchemin la moitié d’une plaque à pâtisserie d’environ 24 x 32 cm (9 ½ x 12 ½ po) 2. Au batteur sur socle ou au mélangeur à main, fouettez les œufs avec la cassonade et le zeste d’orange. Versez l’huile en filet dans le mélange tout en fouettant. 3. Dans un bol, tamisez la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajoutez-y la poudre d’amandes. 4. Avec un fouet, incorporez les ingrédients secs et la courge râpée au mélange d’œufs, et mélangez bien. **Pour les garnitures**1. Dans une poêle à feu vif, faites légèrement caraméliser le miel. Ajoutez -y les morceaux de pommes Cortland et faites-les cuire 2 minutes. 2. Retirez la poêle du feu et ajoutez-y le jus de citron. 3. Garnissez chaque morceau de gâteau de pommes poêlées et d’une bonne cuillère de chantilly au labneh. Terminez avec les graines de citrouille et les juliennes de pomme Honeycrisp sur le dessus. |

Source : <https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/5244/gateau-courge-pommes-miel>

**Visitez notre site web : marchepublicdudswell.com et suivez-nous sur facebook**

# Marinade au maïs

# Un petit plat en porcelaine contenant du pikliz.

**Pikliz**

**par Akim Acacia et Abdel Acacia**

|  |
| --- |
| PORTION 2 ¼ kg (5 lb**)** TEMPS DRecette de salade-repas au bifteck, aux pois sucrés et aux aspergesE PRÉPARATION **10 minutes** MACÉRATION **24 HRES**  |
| **Ingrédients** | **Préparation** |
| * Chou vert râpé-900 g (2 lb)
* Chou mauve râpé-450 g (1 lb)
* [Carottes râpées](https://ici.radio-canada.ca/mordu/ingredients/7/carotte)-225 g (½ lb)
* [Oignons jaunes coupés finement](https://ici.radio-canada.ca/mordu/ingredients/126/oignon)-225 g (½ lb)
* Piment Scotch Bonnet ou habanero en purée-250 ml (1 tasse), plus ou moins, au goût
* Ail granulé-125 ml (½ tasse)
* Sel-60 ml (¼ tasse)
* Vinaigre blanc-500 ml (2 tasses)
* Jus de lime-60 ml (¼ tasse)
* Jus d’orange sure-250 ml (1 tasse)
 | 1. Dans un grand bol, mettez tous les ingrédients et mélangez-les.
2. Laissez le tout fermenter à température pièce durant au moins 24 heures dans un ou des contenants en verre avec un couvercle fermé (voir NOTE).

NOTE DE FINVous pouvez faire fermenter la préparation plus d’une journée. Plus elle fermente longtemps, plus elle est tendre.Ce condiment relevé est un incontournable dans la cuisine haïtienne. Fait à partir d’une préparation de carottes et de choux râpés, entre autres, le pikliz est délicieux sur tous les plats, même la poutine! |

Source : <https://ici.radio-canada.ca/tele/l-epicerie/site/segments/reportage/424694/pikliz-haiti-condiment-epice>

**Visitez notre site web : marchepublicdudswell.com et suivez-nous sur facebook**