Le duo de recettes parfait du chef Murray *pour l'Action de grâce*

Salade de courge musquée rôtie à l'érable avec vinaigrette au xérès

Donne 6 portions | Recette sans gluten, végétalienne, sans produits laitiers

Ingrédients

5 tasses de courge musquée (coupée en cubes de 3/4 de pouce)
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à thé de levure alimentaire
1 c. à thé de cannelle moulue
¼ de c. à thé de clou de girofle moulu
2 c. à soupe de sirop d'érable
3 tasses de chou frisé frais, vert ou rouge (haché)
3 tasses de jeunes roquettes
½ tasse de canneberges séchées
½ tasse de pacanes hachées
1 pomme Granny Smith (hachée ou tranchée)
½ tasse de graines de grenade
¼ de tasse de persil plat haché

Vinaigrette au xérès

3/4 de tasse d'huile d'olive
¼ de tasse de vinaigre de xérès
1 c. à soupe de moutarde de Dijon
2 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de jus de citron
Sel et poivre au goût

Garnitures supplémentaires

Fromage de chèvre
Bacon cuit et croustillant
Quinoa cuit
Graines de citrouille crues
Parmesan
Noix de Grenoble

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive, la levure alimentaire, la cannelle, le clou de girofle, le sirop d'érable, le sel et le poivre.
3. Ajouter les cubes de courge musquée dans le bol et mélanger jusqu'à ce que la courge soit bien enrobée.
4. Étendre les cubes de courge musquée en une seule couche sur la plaque à pâtisserie. Faire rôtir de 20 à 25 minutes, en remuant une fois pendant la cuisson, jusqu'à ce que la courge soit tendre.
5. Préparer la vinaigrette en ajoutant le vinaigre de xérès, la moutarde de Dijon, le miel et le jus de citron dans un bol. Fouetter le tout. Une fois le tout mélangé, ajouter lentement l'huile d'olive au mélange en fouettant vigoureusement. La vinaigrette commencera à s'épaissir une fois que toute l'huile aura été mélangée.
6. Dans une grande assiette, répartir les trois quarts du chou frisé et de la roquette. Garnir avec la courge musquée rôtie.
7. Déposer le reste du chou frisé et de la roquette sur la courge, puis répartir uniformément les canneberges, les pacanes, les morceaux de pomme et les graines de grenade par-dessus.
8. Verser la vinaigrette sur toute la salade ou selon les besoins.
9. Parsemer le persil haché sur la salade. Bon appétit!

V1.0

BMO | L'Académie

3550, avenue Pharmacy, Toronto (Ontario) M1W 3Z3, Canada
416-490-4389 | eventreservations.ifl@bmo.com
Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site lacademiebmo.com.
Les services d'hébergement sont fournis par Dolce Hotels and Resorts.

Le duo de recettes parfait du chef Murray *pour l'Action de grâce*

Petits gâteaux à la citrouille avec glaçage à l'érable

Donne 24 petits gâteaux | Recette végétarienne, sans produits laitiers

Ingrédients

1 tasse de citrouille (en conserve)
¾ de tasse de lait d'amande
3 blancs d'œufs
½ tasse d'huile de canola
½ tasse de miel
1 c. à thé d'extrait de vanille
2 tasses de farine de blé entier
¼ de c. à thé de sel
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 ½ c. à thé de cannelle moulue
½ c. à thé de gingembre moulu
¼ de c. à thé de clou de girofle moulu

Glaçage à l'érable

½ tasse de margarine végétalienne (à température ambiante)
¼ de tasse de sirop d'érable
2 tasses de sucre à glacer
1 c. à thé d'extrait de vanille

Préparation

Pour les petits gâteaux :

1. Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser le fond des moules à gâteaux de caissettes ou graisser les moules.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble la citrouille, le lait d'amande, les blancs d'œufs, l'huile de canola, le miel et l'extrait de vanille.
3. Dans un deuxième bol, mélanger la farine, le sel, le bicarbonate de soude, la cannelle, le gingembre et les clous de girofle.
4. Incorporer le mélange de farine au mélange liquide en mélangeant bien. Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu plus de lait d'amande (environ ¼ tasse à la fois jusqu'à l'obtention d'une consistance à la fois épaisse et coulante).
5. Verser la pâte dans les moules et faire cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite (c'est-à-dire lorsqu'un cure-dent inséré au centre d'un petit gâteau en ressort propre).

Pour le glaçage :

1. Dans un petit bol, ajouter la margarine et mélanger de 5 à 8 minutes à l'aide d'un batteur à main ou d'un batteur sur socle jusqu'à l'obtention d'une texture légère et mousseuse.
2. Ajouter la moitié du sucre à glacer et continuer à mélanger à haute vitesse pendant 2 à 3 minutes.
3. Ajouter le sirop d'érable, l'extrait de vanille et mélanger pendant 1 minute.
4. Ajouter l'autre moitié du sucre à glacer et mélanger à haute vitesse pendant 2 minutes. Au besoin, rajuster la consistance avec du lait d'amandes.
5. Laisser les petits gâteaux refroidir et étendre le glaçage sur leur dessus. Bon appétit!

V1.0

BMO | L'Académie

3550, avenue Pharmacy, Toronto (Ontario) M1W 3Z3, Canada
416-490-4389 | eventreservations.ifl@bmo.com
Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site lacademiebmo.com.
Les services d'hébergement sont fournis par Dolce Hotels and Resorts.