

*Le sirop d'érable, le maïs, le patates douces et les pommes de terre, les cranberries, peanuts butter— voici quelques ingrédients incontournables que nous allons cuisiner et savourer lors de notre voyage gustatif en Amérique du Nord.*

### **PANCAKES AMÉRICAINS**

Ingrédients (pour 6 grands pancakes) :

- 1 cup de farine de blé
- 1/3 de cup de farine de maïs jaune
- 2 œufs
- 1/4 cup de sucre
- 1 cup de lait
- 1 pincée de sel
- 3 c. à soupe d'huile à goût neutre + pour la cuisson
- 1.5 c. à café de levure chimique + 0.5 c. à café de bicarbonate de soude



1 cup = 250 ml

*à préparer la veille pour le petit déjeuner*

Battre les œufs dans un saladier avec le sucre. Ajouter la farine de maïs, puis l'huile. Mêler ensemble la farine, la levure et le sel. Ajouter à la préparation le mélange farine-sel-levure et le lait en alternant (si on met toute la farine d'un coup, c'est trop épais et donc difficile...). Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Entreposer au réfrigérateur et attendre patiemment le lendemain matin.... Confectionner les pancakes (environ 10 cm de diamètre) dans une poêle huilée et bien chaude. Servir avec le sirop d'érable.

### **Scones cranberries patate douce**

Pour 12 Scones

- 125 à 140 g de purée de patate douce
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 40ml de lait végétal
- 2 œufs
- 50g de farine de pois chiches + 150 g de farine de blé T80
- 2 c. à café de poudre à lever 20 p de parmesan râpé
- 1 poignée de cranberries



Mélanger à la fourchette la purée avec l'huile, le lait, les œufs et 1 pincée de sel. Faire un puits et verser les farines avec la poudre à lever. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporer les cranberries. Fariner le plan de travail et abaisser la pâte en un rectangle de 2 cm de haut. Découper des scores en forme de pavées ou de triangles. Disposer sur une plaque de cuisson en les espaçant. Cuire à 190 °C (four préchauffé) pendant 18min. Servir tiède ou froid.

### **Tartinade à la cacahuète ou the peanuts butter**

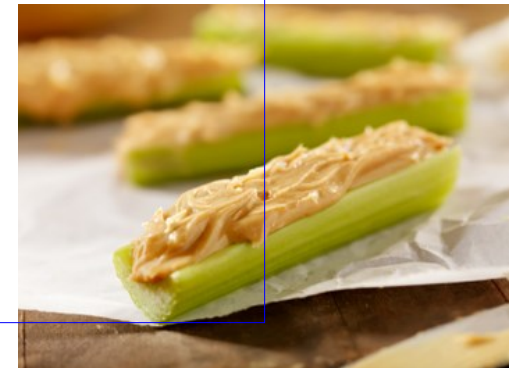
Pour 1 pot (env. 150ml)

1 verre de cacahuètes + une pincée de sel + 1 c. à café de miel

Passer l'ensemble 2x à l'extracteur de jus muni de son embout purée.

Conservé au réfrigérateur.

Déguster sur des tartines de carotte, céleri branche ou tout simplement du bon pain au levain.



**Par Ruta Noel:**

### **Potatoes**

8 pommes de terre

1/2 cuillère à café de paprika doux

1 cuillère à café d'herbes de Provence

Huile d'olive

une pointe de piment moulu (facultatif)

Sel, poivre

Eplucher, laver les pommes de terre. Détailler en quartiers puis disposer dans un saladier. Plonger les pommes de terre dans l'eau bouillante et cuire pendant 10 min.

Egoutter les. Saupoudrer de toutes les épices puis saler et poivrer à votre goût. Y ajouter 2 filets d'huile d'olive puis mélanger.

Disposer sur une plaque antiadhésive. Enfourner à 220°C (thermostat 7) pendant 15 à 20 minutes.

### **Muffins crumble au Chocolade**

250 g de farine

150 g de sucre

2 œufs

100 g de beurre demi-sel

150 ml de lait

1/2 sachet de levure chimique

80 g de Chocolade

Pour le crumble :

25 g de cassonade

25 g de beurre demi-sel

25 g de farine



Préchauffer le four à 180° C.

Préparer le crumble : mélanger rapidement du bout des doigts tous les ingrédients.

Faire fondre le beurre dans une petite casserole, et laisser refroidir. Tamiser ensemble les ingrédients secs : (farine, sucre, levure). Dans un autre récipient, battre les œufs avec le beurre et le lait.

Mélanger rapidement les deux préparations, le mélange doit rester grumeleux.

Remplir les moules à moitié avec cette préparation. Ajouter une noix de Chocolade, puis recouvrir du restant de pâte. Saupoudrer de crumble. Enfourner pour quinze à vingt minutes. A déguster tiède.

### **Banoffee pie en verrine**

- 2 bananes

- 8 cuillères à soupe de confiture de lait

- 150g de biscuits 'petit-beurre'

Crème chantilly

- 40cl de crème fleurette très froide

- 30g de sucre glace

*Préparer la crème chantilly*

Verser la crème fleurette dans un bol et battre au fouet. Ajouter le sucre glace.

*Montage des verrines*

Émietter les petits-beurre, en garnir le fond des verrines.

Couper les bananes en grosses rondelles et les déposer par-dessus les biscuits.

Verser 2 cuillères à soupe de confiture de lait par-dessus les bananes et pour finir dresser la chantilly sur le haut de la verrine.

