



Burger d'Halloween



Pour 3 burgers :

- 3 buns (pain à hamburger)
- 200g de bœuf haché
- 3 tranches de cheddar
- 150g de chair de potimarron
- 20g de farine
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- ketchup
- huile d'olive
- une pincée de quatre-épices
- une pincée de piment
- sel
- poivre du moulin

Préchauffer le four à 200°C. Peler et dégermer l'ail. L'émincer finement. Mélanger la viande avec l'ail et le piment, poivrer. Façonner cette préparation en trois steaks bien plats et un peu plus grands que les pains. Les réserver au frais.

Râper la chair de potimarron. Battre l'œuf en omelette puis l'incorporer au potimarron. Ajouter la farine et le quatre-épices. Bien mélanger, saler et poivrer. Chauffer un peu d'huile dans une poêle. Y verser trois tas de la préparation et les étaler en galettes de la taille des hamburgers. Bien tasser et laisser saisir quelques minutes sur une face. Lorsqu'elle est bien prise, retourner les galettes et cuire l'autre face.

Séparer les pains en deux et les tartiner de ketchup. Disposer les fonds sur la grille du four recouverte de papier cuisson. Place sur chaque pain une galette de potimarron, un steak de bœuf et une tranche de cheddar. Garnir à nouveau de ketchup et fermer avec les chapeaux. Enfourner pour une dizaine de minutes. Servir sans attendre.

Légumes (presque) comme des frites



Pour trois portions :

- 1 grosse patate douce
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 carottes
- 1 cuillère à soupe de gros sel
- paprika

Laver et éplucher les légumes. Les couper en bâtonnets comme pour des frites. Les morceaux doivent être de même taille pour une cuisson homogène. Dans un récipient, les enrober d'huile d'olive, de gros sel et de paprika. Les étaler en une seule couche sur la plaque du four et enfourner 15min. Retourner les légumes et terminer la cuisson pendant 15min. Vérifier à l'aide de la pointe d'un couteau que tous les légumes soient cuits et fondants à l'intérieur. Servir sans attendre.