Patates douces au four, crème aux épices et chips de *kale*

QUANTITÉ 4 portions

- **Patates douces,** 4

Crème aux épices

- **Crème sure,** 150 g (2/3 tasse)
- **Crème fouettée,** 15 g (1/3 tasse)
- **Cumin,** 1/2 c. à thé
- **Paprika fumé,** 1/4 c. à thé
- **Citron, le jus de** 1
- **Sel et poivre du moulin**

Chips de kale

- **Feuilles de chou frisé (*kale*)** partie centrale retirée 560 g (4 tasses)
- **Huile d'olive,** 2 c. à soupe
- **Sel**

1 Préchauffer le four à 150°C (300°F).

2 Étaler les feuilles de chou sur une grande plaque de cuisson. Les enrober d'huile et saler. Enfourner et cuire de 10 à 15 minutes, en remuant quelques fois en cours de cuisson, ou jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes comme des chips mais encore bien vertes. Retirer du four et réserver.

3 Augmenter la température du four à 180°C (350°F).

4 Emballer les patates douces individuellement dans du papier d'aluminium. Enfourner et cuire environ 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

5 Pendant ce temps, préparer la crème aux épices. Dans un petit bol, mélanger délicatement la crème sure, la crème fouettée, le cumin, le paprika et le jus de citron. Saler et poivrer. Réserver au réfrigérateur.

6 Retirer les patates du four et ouvrir le papier d'aluminium. Couper le dessus des patates et retirer 2 à 3 c. à soupe de chair.

7 Garnir de crème aux épices et de chips de *kale*.

Shrimp toasts

QUANTITÉ 4 portions

- **Crevettes de grosseur U13-15 décortiquées,** 16
- **Ail,** 2 gousses hachées
- **Huile d'olive** 4 c. à soupe
- **Sauce piri-piri,** 1 c. à thé
- **Beurre,** 60 g (1/4 tasse)
- **Citron,** le jus de 1
- **Persil haché,** 2 c. à soupe
- **Pain de seigle** 4 tranches
- **Sel du moulin**

1 Faire chauffer une poêle à feu vif et y déposer les crevettes et l'ail. Dès que les crevettes commencent à coller, ajouter l'huile, la sauce piri-piri et saler.

2 Ajouter ensuite le beurre. Lorsqu'il commence à mousser, incorporer le jus de citron et le persil. Réduire le feu à doux et laisser cuire 1 minute. Fermer le feu. Retirer les crevettes de la poêle à l'aide d'une écumoire et les réserver dans une assiette.

3 Faire griller les tranches de pain. Déposer les tranches grillées dans le beurre citronné et attendre que le beurre soit complètement absorbé par la mie du pain.

4 Déposer une tranche de pain dans chaque assiette et garnir de 4 crevettes à l'ail.

Chaque porte-clés perdu a une histoire

« Merci au Service des plaques porte-clés des Amputés de guerre. J'ai perdu mes clés et la télécommande de ma voiture dans un parc. Plus tard, j'ai eu l'heureuse surprise de les recevoir par messageries. C'est un service hors pair. »
– Une donatrice

Le Service des plaques porte-clés, c'est gratuit et ça fonctionne. Environ 14 000 trousseaux de clés perdus sont retournés à leurs propriétaires chaque année.

Commandez les plaques porte-clés en ligne.

Les Amputés de guerre
514 398-0759 ou 1 800 250-3030
amputesdeguerre.ca

L'Association des Amputés de guerre ne reçoit aucune subvention gouvernementale.
N° d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 13196 9628 RR0001