



LE CARNET D'AUTOMNE



4 recettes où l'érable rencontre
la vanille de Madagascar

DE MADAGASCAR À VOTRE CUISINE

Issue d'une famille de producteurs de vanille du nord-est de Madagascar, Savanil fait voyager depuis 2016 une vanille Bourbon cultivée naturellement et préparée selon la méthode traditionnelle.

Cet automne, elle rencontre l'érable d'ici. Voici quatre recettes simples où deux terroirs d'exception se répondent.

- 1 Latte citrouille, vanille et épices
- 2 Courge rôtie à l'érable et au cumin
- 3 Granola pomme, érable et épices
- 4 Poires rôties à la vanille et à l'érable

Bonne découverte et surtout,
bonne dégustation!

DANS NOTRE GARDE-MANGER CET AUTOMNE

Quatre ingrédients, une foule de possibilités.



ÉPICES À LA CITROUILLE

Un mélange chaleureux qui ne se limite pas au fameux latte. À essayer dans les granolas, muffins, pancakes, compotes et boissons chaudes.



VANILLE BOURBON DE MADAGASCAR

Charnue, aux notes chocolatées et florales. Elle sublime la pomme, la poire, l'érable et les desserts réconfortants.



SIROP D'ÉRABLE À LA VANILLE

Une façon toute simple d'ajouter à la fois douceur et parfum à un déjeuner, des fruits rôtis ou un dessert.



CUMIN

Chaleureux et légèrement terreux, il apporte une tout autre dimension aux courges et aux légumes rôtis.

Astuce : gardez la gousse vide dans votre sucre pour le parfumer.

LATTE CITROUILLE, VANILLE ET ÉPICES

2 portions • 10 min

Une boisson douce et réconfortante qui réunit quelques-unes des saveurs les plus emblématiques de l'automne.



INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de lait ou boisson végétale
- 60 ml (1/4 tasse) de purée de citrouille
- 2 cafés espresso
- 1 à 2 c. à soupe de sirop d'érable à la vanille Savanil
- 1 c. à thé d'épices à la citrouille Savanil
- 1/2 gousse de vanille Bourbon Savanil

PRÉPARATION

- 1 Mélanger le lait, la citrouille, le sirop, les épices et la vanille dans une petite casserole.
- 2 Chauffer doucement en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud et légèrement mousseux.
- 3 Répartir les espressos dans deux tasses.
- 4 Verser le mélange chaud par-dessus et saupoudrer légèrement d'épices.

À découvrir : Épices à la citrouille Savanil

COURGE RÔTIE À L'ÉRABLE ET AU CUMIN

4 portions • 15 min • Cuisson 30-35 min

Le cumin réchauffe, la fleur de sel à la vanille surprend : la vanille, version salée.



INGRÉDIENTS

- 1 courge Butternut moyenne
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 1/2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à thé de cumin Savanil
- Fleur de sel à la vanille Savanil et poivre
- Graines de citrouille et herbes fraîches, facultatif

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Peler la courge, retirer les graines et la couper en cubes.
- 3 Ajouter l'huile, le sirop d'érable, le cumin et le poivre, puis bien mélanger.
- 4 Cuire 30 à 35 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la courge soit tendre et dorée.
- 5 Servir parsemé de fleur de sel à la vanille, de graines de citrouille et d'herbes.

À découvrir : Fleur de sel à la vanille

GRANOLA POMME, ÉRABLE ET ÉPICES

6 portions • 10 min • Cuisson 25-30 min

À préparer le week-end pour ajouter une touche automnale aux déjeuners de toute la semaine.



INGRÉDIENTS

- 300 g (3 tasses) de flocons d'avoine
- 100 g (1 tasse) de noix hachées et 60 g (1/2 tasse) de graines de citrouille
- 80 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable à la vanille Savanil
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile neutre et une pincée de sel
- 1 1/2 c. à thé d'épices à la citrouille Savanil
- 60 g (1/2 tasse) de pommes séchées

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).
- 2 Mélanger l'avoine, les noix, les graines, les épices et une pincée de sel.
- 3 Ajouter le sirop d'érable à la vanille et l'huile. Bien mélanger.
- 4 Étaler sur une plaque et cuire 25 à 30 minutes en remuant délicatement à mi-cuisson.
- 5 Laisser refroidir complètement, puis ajouter les morceaux de pommes séchées.

ASTUCE SAVANIL

Laissez le granola refroidir complètement avant de le transférer dans un contenant hermétique : il deviendra encore plus croustillant.

À découvrir : Sirop d'érable à la vanille

POIRES RÔTIES À LA VANILLE ET À L'ÉRABLE

4 portions • 10 min • Cuisson 25-30 min

Quelques ingrédients, un passage au four et les poires deviennent un dessert chaleureux et naturellement élégant.



INGRÉDIENTS

- 4 poires mûres mais encore fermes
- 2 c. à soupe de sirop d'érable à la vanille Savanil
- 1/2 gousse de vanille Bourbon Savanil
- 1 c. à soupe de beurre fondu
- 2 c. à soupe de noix ou pacanes hachées, facultatif

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Couper les poires en deux et retirer délicatement le cœur.
- 3 Déposer les poires, face coupée vers le haut, dans un plat.
- 4 Mélanger le beurre, le sirop d'érable à la vanille et la vanille, puis répartir sur les poires.
- 5 Cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement caramélisées.

ASTUCE SAVANIL

Pour les servir : nature, avec du yogourt, une boule de crème glacée à la vanille ou quelques noix grillées.

À découvrir : Vanille

DES ASSOCIATIONS À GARDER EN TÊTE

Pas besoin de suivre une recette à la lettre pour profiter des saveurs de l'automne.

POMME + VANILLE + ÉPICES

Compotes • tartes • porridges • muffins

POIRE + VANILLE + ÉRABLE

Fruits rôtis • yogourts • gâteaux • desserts

COURGE + CUMIN + MUSCADE

Soupes • purées • légumes rôtis

CITROUILLE + VANILLE + ÉPICES CHAUDES

Lattes • pancakes • muffins • pains

ÉRABLE + NOIX + ÉPICES

Granolas • biscuits • garnitures • déjeuners

À vous maintenant de créer vos propres accords.
Commencez par un fruit, une épice et une touche de douceur...

MERCI D'AVOIR CUISINÉ AVEC NOUS

Ce carnet n'est qu'un point de départ. Retrouvez nos produits et d'autres recettes sur notre site.

Découvrir les produits Savanil

Découvrir d'autres recettes



« Chaque gousse est cultivée naturellement et préparée selon la tradition par notre famille, à Madagascar. Merci de la faire voyager jusqu'à votre table. »

— La famille Savanil

PARTAGEZ VOS CRÉATIONS

Identifiez @savanil.ca sur Instagram : vos plus belles réalisations pourraient inspirer nos prochains carnets.

RETROUVEZ-NOUS



savanil.ca



Instagram



Facebook