

LA CUISINE À LA MODE AUTOCHTONE



Depuis plus de **4 000 ans**, on cultive de nombreuses sortes de maïs! Dès l'an 1500, les Iroquois cultivaient **150 variétés** de maïs, qui servaient aux fins d'alimentation et de commerce. Cette céréale qu'on trouve souvent dans notre assiette a été très longtemps à la base même de l'alimentation des Premières Nations.

La **citrouille**, la **courge** et les **haricots** sont aussi cultivés depuis longtemps dans notre pays. On fait également la cueillette

des petits fruits, comme les **framboises**, les **bleuets** et les **cerises sauvages**.

Toutes ces denrées servent aux Autochtones à préparer de délicieux plats. Le 21 juin prochain, **avec l'aide d'un adulte**, pourquoi ne pas célébrer la Journée nationale des peuples autochtones en préparant un **repas traditionnel**?

CHAUDRON DU COUREUR DES BOIS

Quatre à six portions

Ingrédients :

1 1/2 à 2 lb (700 g à 1 kg) de viande sauvage à rôtir — caribou, orignal, chevreuil ou lièvre. (On peut remplacer la viande sauvage par du boeuf.)

1/4 lb (125 g) de lard salé

2 oignons moyens en morceaux

2 tasses (500 ml) d'eau froide

Préparer une recette de pâte grand-père avec la recette de bannock.

Méthode :

Préchauffer le four à 325 °F (165 °C).

Sur la cuisinière, dans un chaudron allant au four :

1. faire fondre le lard salé en tranches minces;
2. ajouter les morceaux d'oignon et les faire revenir légèrement;
3. déposer le morceau de viande;
4. ajouter de l'eau bien froide pour que la viande garde son jus.

Couvrir et mettre au four. Faire cuire à 325 °F (165 °C) pendant une demi-heure, puis baisser la température à 225 °F (110 °C) et faire cuire pendant une période allant de 3 à 6 heures, selon la viande choisie. Une demi-heure avant la fin de la cuisson, ajouter, dans le bouillon de cuisson tout autour de la viande, des pommes de terre en morceaux et des cuillerées de pâte (voir la recette de bannock).

BANNOCK FRIT

Six portions

Ingrédients :

3 tasses (750 ml) de farine tamisée

1 c. à thé (5 ml) de sel

1 à 2 c. à table (15 - 30 ml) de bicarbonate de soude

Eau

Huile végétale ou saindoux

Méthode :

1. Incorporer la moitié de la farine aux autres ingrédients secs.
2. Ajouter l'eau et pétrir jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la pâte à papier mâché. Ajouter de la farine pour que le mélange épaississe jusqu'à la consistance d'un lobe d'oreille.
3. Faire chauffer à degré moyen-élevé l'huile dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit très chaude, mais sans qu'elle fasse de fumée.
4. Étendre la pâte et l'aplatir pour couvrir la paume.
5. Faire cuire de 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le pain soit bien doré.
6. Placer le bannock sur un essuie-tout pour absorber l'excès d'huile.
7. Ce plat peut être servi en accompagnement ou comme dessert avec du sirop ou de la confiture de bleuets.

