

Recettes
TSHIBAKWEN



TSHIKAMENWENANOU

De nos aînés

Remerciements

Ce livre est rendu possible grâce a la collaboration de nos Aînés de Senneterre.

Voici une bonne façon d'emmener un peu de cuisine traditionnelle autochtone dans vos maisons ! et a votre tour en faire apprécier vos enfants .

La plupart des gens ne goûtent à la cuisine traditionnelle qu'à l'occasion de réunions, de moukshan nos aînés nous apprennent a préparer de bons plats espérant que nous garderons cette tradition d'appréter les viandes sauvages tout en respectant l'animal qui s'offre à nous.

Nous espérons que vous apprécierez ces recettes, simple et délicieuses.

Un grand merci à chacun des aînés de la communauté de Senneterre pour s'être assurés que la prochaine génération prépare des repas traditionnelles et ce rappel les bons moments passé ensemble.



Types de cuisine sur le feu

Où faire le feu ?

La sécurité est importante lorsqu'on cuisine sur un feu dans la forêt. Avant d'allumer le feu, il faut toujours s'assurer d'avoir à disposition une chaudière ou deux d'eau. Vous devriez choisir un endroit ouvert avec beaucoup d'espace.

Quelle espèce de bois choisir ?

Bois sec d'épinette : Arbres morts qui sont séchés par le soleil.

Bouleau : L'écorce de ces arbres aide le bois à brûler mais fait noircir la viande alors il est important pour la cuisson d'enlever l'écorce.

Écorce de bouleau : Lorsque arrachée de la bûche et séchée, c'est parfait pour démarrer le feu.

Comment placer son bois ?

Placer le bois sec en premier, puis du bois fendu au-dessus. Un fois le bois empilé, placer de l'écorce de bouleau entre les morceaux de bois sec au fond. Utilisez des allumettes ou un briquet pour allumer l'écorce, continuez jusqu'à ce que le feu prenne.

*N'empilez pas le bois trop haut, une fois que la plus grande part du bois est brûlée, vous pouvez alors en ajouter.

Feu de fumée

Brûler le premier lot de bois jusqu'à ce qu'il devienne de la braise, alors ajouter un peu de bois, mais pas trop. On peu ajouter du bois de tremble en décomposition il est humide et fait beaucoup de fumé.

Une nourriture sage pour un âge sage

Alors que nous vieillissons, la plupart d'entre nous devenons moins actifs que lorsque nous étions plus jeunes. Notre métabolisme devient aussi moins actif.

Cela signifie que nous avons besoin de manger moins gras en vieillissant, ce que nous mangeons doit être nourrissant pour que nous restions en santé. Le guide alimentaire est là pour vous aider à profiter d'une grande variété d'aliments de chaque groupe à chaque jour. Choisissez de la nourriture faible en gras plus souvent.

Notre corps a besoin d'un peu de tous ces aliments pour être en santé, alors intégrez-les à un bon déjeuner, dîner et souper.

En vieillissant, notre corps réagit aussi différemment à la nourriture que nous mangeons. Si vous pensez ne pas consommer suffisamment de calcium, buvez un peu de bouillon de poisson. Si la constipation est un problème, intégrez des fibres à votre régime quotidien des céréales et de l'exercice la marche est idéal.

Et soyez heureux, c'est le meilleur remède pour le cœur.

Sécher et fumer la viande

Vous aurez besoin de :

- Un feu de bois pour le fumage
 - Un bâton d'environ 2 à trois pieds de long et 3 à 5 pouces de large, lavé
 - Longues tranches de viande, habituellement, les aînés utilisent de l'ours, du canard, du castor, de l'orignal, du poisson; à peu près n'importe quel animal.
 - Optionnel ; un support large pour mettre au-dessus du feu
1. Allumer le feu, lorsque les flammes ont baissé, vous pouvez commencer à vous préparer à cuisiner, s'assurer que le feu a tendance à faire de la fumée plutôt que des flammes.
 2. Trancher la viande en longues tranches.
 3. Enrouler les tranches autour du bâton, former une spirale, tenir ces bâtons prêts.
 4. Placez les bâtons plantés en direction de la fumée, pas directement sur le feu. La viande doit être retournée 4 ou 5 fois pendant la journée où elle est fumée. Elle devrait être fumée et séchée pendant toute la journée.

Vous pouvez utiliser des méthodes différentes pour sécher et fumer votre viande ; vous pouvez par exemple suspendre la viande directement au-dessus du feu par du fil métallique, du fil ordinaire suspendu entre deux poteaux ou vous pouvez étendre les tranches de viande sur un support au-dessus du feu.

Recette de Catherine Mark-Etapp



Attendrir la viande dans la forêt

Vous aurez besoin de :

- Toute viande, principalement de l'orignal ou du caribou.
- Un morceau de tissu
- Un objet plat et dur ; une pierre plate était utilisée par nos ancêtres, vous pouvez par contre utiliser un marteau ou le plat d'une hache. N'essayez pas un bâton, car des pièces de bois pourraient rester prises dans la viande.

Parfois quand l'animal est vieux, la viande tend à devenir plus ferme. Autrefois, nos ancêtres attendrissaient la viande avant de la faire cuire. Voici un truc au cas où vous vous trouveriez dans le bois, prêts à cuisiner et que votre viande est un peu trop ferme.

1. Premièrement, couper l'animal en pièces
2. Prendre une pièce de viande et le couvrir avec le morceau de tissu
3. Frapper sur la pièce avec l'objet dur jusqu'à ce qu'il soit tendre

Recette de Catherine Mark-Etapp

Bannick sur bâton

Ingrédients :

- Recette de bannick que vous trouverez dans le livre
- Bâtons de 4-5 pieds de long et de 3-5 pouces de large
- Feu de bois

Préparation :



Préparer les bâtons, nous utilisons un bâton sec qui n'a aucune résine il sera pointus à chaque extrémité et vous aurez pris soin d'enlever l'écorce, sur celle qui servira à cuisiner. Préparer un feu de flammes. Préparer la recette de bannick, une fois prête, séparer la bannick en tranches de 10 pouces de long, 3 de large et deux d'épais. Enrouler la bannick en spirale, du haut vers le bas. Planter les bâtons dans le sol, alignés vers le feu; ne pas placer la bannick dans le feu, juste au-dessus. Une fois dorée d'un côté, faire tourner la bannick, retirer du feu une fois cuite

vous le saurez quand la bannick tournera facilement en exerçant une rotation de la bannik sur le bâton si la bannik ne veux pas ce détacher sur le bâton c'est qu'elle n'est pas cuite.

Recette de Madelaine Isaac

Bannick

Ingrédients :

- 5 tasses de farine tout usage
- 2 cuillerées à table de poudre à pâte
- 1 cuillerée à table de sel
- 3 cuillerées à table de beurre ou de margarine

Préparation :

Préchauffer le four à 350°F. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ajouter de l'eau tiède à la mixture jusqu'à ce qu'elle devienne une pâte. Pétrir la pâte ; un excès de pétrissage peut rendre la bannick trop ferme. Graisser un moule à gâteau avec du lard. Déposer et étendre uniformément la pâte dans le moule ainsi graissé. Placer au four jusqu'à ce que la pâte soit dorée des deux côtés

Pour de la bannick au raisins, ajouter une tasse de raisins

Recette de Catherine Etapp

Beignets indiens

Ingrédients :

- 5 tasses de farine tout usage
- 2 cuillerées à table de poudre à pâte
- 1 cuillerée à table de sel
- 3 cuillerées à table de beurre ou de margarine

Préparation :

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients ajouter de l'eau tiède à la mixture jusqu'à ce qu'elle devienne une pâte. Pétrir la pâte, trop pétrir la pâte aurait pour conséquence de rendre les beignes trop fermes. Couper la pâte en forme de beigne. Dans un chaudron profond, réchauffer l'huile lorsque l'huile est suffisamment réchauffée, y déposer les beignes. Frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Pour de plus grandes portions, doubler la quantité d'ingrédients. Beignets aux raisins ; $\frac{1}{2}$ cuillerée à table de sel seulement, ajouter une tasse de raisins

Recette de Catherine Etapp



Crêpes indiennes

Ingédients :

- 3 tasses de farine tout usage
- eau chaude
- 1 cuillerée à table de sel
- 1 cuillerée à table de poudre à pâte
- 1 cuillerée à table de beurre
- Huile de cuisson

Préparation :

Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel dans un grand bol. Ajouter le beurre et l'eau. Remuer dans l'eau jusqu'à ce que la pâte commence à former des grumeaux et prenne une texture collante. Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire, suffisamment pour couvrir le fond en entier. Verser suffisamment de pâte à crêpes dans la poêle et laisser cuire. Lorsque des bulles se forment sur le dessus, la crêpe est prête à être retournée. Servir chaud avec du sirop d'érable, de bleuet, ou de framboises. Pour des crêpes aux bleuets, ajouter une tasse de bleuets dans la pâte au moment où elle commence à s'agglomérer.

Recette de Catherine Mark-Etapp

Boudin

Ingédients :

Mélange sec :

- 2 tasses de farine tout usage
- 1 ½ tasses de sucre en poudre
- 5 cuillerées à table de poudre à pâte
- 1 tasse de raisins
- 1 cuillerée à table de Tenderflake

Mélange humide :

- graisse
- eau

Préparation du mélange humide :

Réchauffer la graisse dans un chaudron profond jusqu'à ce qu'elle fonde ajouter de l'eau et 1 ½ tasses de sucre. Réchauffer jusqu'à ce que le sucre prenne une couleur brunâtre

Ajouter une tasse d'eau chaude. Remuer pour refroidir

Verser le mélange humide dans le mélange sec. Pétrir la pâte, trop de pétrissage rendrait la pâte trop ferme. Humidifier et rincer une taie d'oreiller ou un tissu blanc, y déposer la pâte. Attacher les bouts ensemble (s'assurer de ne pas trop serrer)

Faire bouillir un grand chaudron d'eau déposer la pâte enrobée dans l'eau bouillante, couvrir et placer un objet lourd sur le couvercle.

Recette de Caroline Mark

Castor frit

Ingédients :

- Viande de castor en morceaux
- Pommes de terres en cubes
- Oignons tranchés
- Sel et poivre
- Huile de cuisson

Préparation :

Faire frire les pommes de terre et les oignon dans l'huile, jusqu'à ce que les pommes de terre soient frites. Ajouter le castor, le sel et le poivre

Recette de Catherine Mark-Etapp



Sandwich au castor

Ingédients :

- Tranches de viande de castor
- Pain
- Sel et poivre
- Condiments ,moutarde

Préparation :

Trancher des morceaux de castor ayant environ la largeur du pain, idéals froids, mais peuvent être réchauffées. Placer les tranches sur le pain tranché à une épaisseur d'environ un pouce, on peut utiliser de la bannick pour remplacer le pain. Ajouter les condiments

Recette de Madelaine Isaac

Castor rôti, farci aux pommes de terre

Ingrédients :

- Castor entier, nettoyé
- Eau
- Rôtissoire
- Pommes de terre en cubes
- Oignons tranchés en cubes
- Sel et poivre

Préparation :

Coucher le castor sur le dos, dans le chaudron. L'ouverture dans le castor devrait être farcie de pommes de terre et d'oignons, de sel et de poivre ; si vous préférez des pommes de terre rôties, placer ces dernières à côté du castor. Ajouter de l'eau, juste assez pour ne pas atteindre la moitié du castor, généralement entre 2 et 3 tasses. Mettre au four à 350°F durant une heure et demie, s'assurer de l'arroser de temps à autre pour éviter que la peau ne s'assèche

Recette de Charlotte Wapabee

Ragoût de lièvre avec riz

Ingédients :

- Lièvre nettoyé
- Eau
- Riz à longs grains
- Sel et poivre



Préparation :

Séparer le lièvre en plusieurs

parties ; les pattes et le tronc. Placer les parties dans un chaudron plus grand que le lièvre. Ajouter de l'eau, suffisamment pour couvrir le lièvre complet et prévoir un extra pour le riz.

Premièrement, faire cuire le lièvre et l'amener à ébullition sans le riz. Cuire le lièvre en laissant la viande attendrir à température moyenne, une fois la viande tendre, il est temps de faire cuire le riz, ajouter de l'eau si nécessaire et amener à ébullition. Ajouter le riz et cuire selon les instructions. Saupoudrer du sel et du poivre au goût

Recette de Janie Mark

She-bye

Ingrédients :

- Lièvre complet, nettoyé
- Eau
- Lard salé
- Sel et poivre
- Recette de bannick (farine, eau chaude, sel, lard, poudre à pâte)

Préparation :

Placer le lièvre dans un chaudron rempli d'eau (suffisamment pour couvrir le lièvre en entier). Ajouter une cuillerée à table de lard. Saler et poivrer. Amener à ébullition, réduire la température et laisser mijoter pendant 30 minutes. Commencer à préparer la pâte de bannick, en faire des boules de la taille d'une balle de golf. Laisser la chaudron mijoter et y déposer les boules jusqu'à ce que la pâte atteigne le rebord du chaudron ; ils devraient prendre entre 15 et 20 minutes à cuire

Si vous préférez le manger avec du riz, ajouter du riz à grains longs en même temps que les boules de pâte. Pour plus de she-bye, retirer le lièvre et ajouter plus de boules de pâte.

Recette de Mariah Papatens

Lièvre avec riz

Ingrédients :

- Lièvre nettoyé
- Rôtissoire
- Eau
- Riz à longs grains ou instantané
- Chaudron
- Sel et poivre

Préparation :

Placer le lièvre dans la rôtissoire. Ajouter de l'eau, environ 2 ou 3 tasses. Couvrir et laisser cuire à 350°F pour une durée d'une heure à une heure et demie. S'assurer d'arroser le lièvre et ajouter de l'eau si nécessaire. Préparer le riz dans un chaudron séparé. Une fois le lièvre prêt, le retirer du four. S'assurer que la même quantité d'eau reste. Ajouter le riz au lièvre dans le chaudron

- Servir chaud

Recette de Madelaine Isaac

She-bye avec pois

Ingrédients :

- Lièvre entier et nettoyé
- Eau
- 1 cuillerée à table de lard
- Sel et poivre au goût
- She-bye
- Pois jaunes pour soupe
- Oignon
- Grand et moyen chaudrons

Préparation :

Placer le lièvre, l'eau, le lard, le sel et le poivre dans le grand chaudron. Amener à ébullition. Réduire la température et laisser mijoter pour 30 minutes. Ajouter le she-bye et laisser cuire encore 15 à 20 minutes, lorsqu'il est prêt, retirer du four en le laissant dans le chaudron. Préparer les pois dans un chaudron séparé. Ajouter une pinte et demie d'eau dans le chaudron et amener à ébullition. Ajouter les pois, les oignons, sel et poivre ; les pois de marque Avion n'ont pas besoin d'être pré-trempées. Laisser bouillir jusqu'à attendrissement. Une fois cuits, ajouter les pois directement au she-bye et au lièvre

Recette de Madelaine Isaac

Foie d'orignal au bacon

Ingrédients :

- Foie d'orignal coupé en tranches
- Tranches de bacon
- Oignons
- Huile de cuisson

Préparation :

Verser une petite quantité d'huile dans une poêle à frire. Faire cuire le foie d'orignal et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient presque prêts, ensuite, ajouter les tranches de bacon. Faire cuire jusqu'à ce que le bacon soit prêt. Meilleur avec des pommes de terre bouillies ou frites.



Recette de Charlotte Wapachee

Pâté à la viande indien

Ingrédients :

- Viande d'orignal
- Pommes de terre hachées
- Oignons tranchés
- Sel et poivre
- Pâte à tarte

Préparation :

La viande d'orignal doit être passée au moulin à viande. Une fois moulue, faire frire avec les oignons jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Ajouter du sel et du poivre au goût. Faire bouillir les pommes de terre. Combiner les pommes de terre, les oignons et la viande. Préparer deux croûtes de tarte, pour le dessus et le fond. Quand les croûtes sont prêtes, y déposer la viande et les pommes de terre. Faire cuire jusqu'à ce que les croûtes de tarte soient complètement cuits

Recette de Janie Mark

Ragoût d'orignal

Ingédients :

- Steak d'orignal coupé en cubes
- Grand chaudron
- Eau
- Pommes de terre
- Oignons
- Farine
- Sel et poivre

Préparation :

Déposer le steak en cubes dans le chaudron. Ajouter de l'eau pour submerger le steak. Faire cuire jusqu'à ce qu'il ait légèrement bruni. Ajouter de l'eau pour les pommes de terre et les oignons. Ajouter les pommes de terre et les oignons, faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient prêts. Mélanger de la farine et de l'eau dans un bol séparé, mettre autant de farine que d'eau. Verser la mixture dans le ragoût en le remuant. Retirer du feu et servir, meilleur avec de la bannick.

Recette d'Isaac Etapp

P.S. : Isaac dit que dans sa jeunesse, c'était le meilleur repas que sa mère préparait.

Légumes frits à la poêle avec orignal

Ingrédients :

- Viande d'orignal
- Huile de cuisson
- Oignon
- Poivrons verts et rouges
- Céleri
- Champignons
- Sel et poivre
- Riz à grains longs ou instantané
- Wok ou poêle à frire

Préparation :

Frire la viande d'orignal avec un peu d'huile dans le wok jusqu'à ce qu'elle soit brune. Ajouter les légumes tous à la fois. Ajouter du sel et du poivre. Faire frire durant environ 20 à 25 minutes. En même temps, préparer le riz selon les instructions. Ajouter le riz au wok et remuer le tout. On peut ajouter de la sauce soya

Recette de Charlotte Wapachee

Ragoût d'original aux légumes

Ingrédients :

- Viande d'original en cubes
- Rôtissoire
- Eau
- Sel et poivre
- Oignons tranchés en cubes
- Pommes de terre en cubes moyens
- Carottes hachées
- Navets en petits cubes
- Choux tranchés
- Céleri haché
- Farine

Préparation :

Brunir la viande dans la rôtissoire avec les oignons.

Ajouter l'eau dans la rôtissoire.

Ajouter le sel et le poivre au goût. Ajouter les légumes. Faire cuire pendant 30 minutes. Retirer du four. Mélanger de la farine et de l'eau. Verser le mélange dans le rôtissoire en remuant doucement. Remettre au four en remuant occasionnellement jusqu'à ce que le ragoût épaisse. Servir avec de la bannick.



Recette de Charlotte Wapachee

She-bye à l'orignal

Ingrédients :

- Viande d'orignal en cubes
- Eau
- 1 cuillerée à table de lard
- Sel et poivre
- Oignon
- Farine
- Recette de bannick

Préparation :

Faire dorer la viande d'orignal dans le chaudron avec les oignons. Ajouter l'eau, le sel, le lard et le poivre (prévoir assez d'eau pour le she-bye et la viande). Laisser cuire pendant 5 minutes en préparant la pâte. Ajouter la pâte en boules et laisser cuire pendant un autre 20 minutes. Une fois prêts, retirer le she-bye du chaudron. Dans un petit bol, mélanger l'eau et la farine. Ajouter la mixture à la viande en remuant doucement jusqu'à ce que le tout ait épaisse

Recette d'Isaac Etapp

She-bye à l'orignal

Ingrédients :

- Viande d'orignal en cubes
- Eau
- 1 cuillerée à table de lard
- Sel et poivre
- Oignon
- Farine
- Recette de bannick

Préparation :

Faire dorer la viande d'orignal dans le chaudron avec les oignons. Ajouter l'eau, le sel, le lard et le poivre (prévoir assez d'eau pour le she-bye et la viande). Laisser cuire pendant 5 minutes en préparant la pâte. Ajouter la pâte en boules et laisser cuire pendant un autre 20 minutes. Une fois prêts, retirer le she-bye du chaudron. Dans un petit bol, mélanger l'eau et la farine. Ajouter la mixture à la viande en remuant doucement jusqu'à ce que le tout ait épaissi

Recette d'Isaac Etapp

She-bye à l'orignal

Ingrédients :

- Viande d'orignal en cubes
- Eau
- 1 cuillerée à table de lard
- Sel et poivre
- Oignon
- Farine
- Recette de bannick

Préparation :

Faire dorer la viande d'orignal dans le chaudron avec les oignons. Ajouter l'eau, le sel, le lard et le poivre (prévoir assez d'eau pour le she-bye et la viande). Laisser cuire pendant 5 minutes en préparant la pâte. Ajouter la pâte en boules et laisser cuire pendant un autre 20 minutes. Une fois prêts, retirer le she-bye du chaudron. Dans un petit bol, mélanger l'eau et la farine. Ajouter la mixture à la viande en remuant doucement jusqu'à ce que le tout ait épaissi

Recette d'Isaac Etapp

Ours salé

Ingrédients :

- Viande d'ours (peut être remplacé par du castor)
- Sel de mer
- Eau
- Grand chaudron avec couvercle

Préparation :

Mélanger l'eau et le sel de mer dans le chaudron. Couper la viande d'ours en morceaux. Laisser la viande tremper pendant une douzaine d'heures. Retirer la viande de l'eau et la faire cuire en suivant n'importe quelle recette.

- Ce procédé ajoute de la saveur et adoucit le goût de la viande d'ours.

Recette de
Walter Wapachee



shoukshagen

graisse d'ours en pop corn

dégraisser l'ours

couper la graisse ensuite en lanière

puis couper a la vertical

faire cuire lentement dans une poêle a frire jusqu'à ce soi
croustillant

Recette de Enna Cooper



Canard bouilli avec riz

Ingédients :

- Canard entier, nettoyé
- Eau
- Riz à longs grains
- Oignons
- Céleri
- Sel et poivre
- Grand chaudron



Préparation :

Placer le canard dans un chaudron d'eau. Amener à ébullition. Ajouter le riz, les oignons, le céleri, le sel et le poivre. Réduire la température et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Recette de Helen Mark

Outarde rôtie et pommes de terre

Ingédients :

- Outarde complète, nettoyée
- Rôtissoire
- Eau
- Pommes de terres, en cubes avec la peau
- Oignons tranchés
- Sel et poivre
- Mie de pain
- Aiguille et fil

Préparation :

Déposer l'outarde dans un chaudron, sur son dos. Farcir l'outarde avec la mie de pain. Coudre l'outarde comme une dinde. Ajouter les pommes de terre et les oignons, le sel, le poivre à côté de l'outarde. Ajouter 2 à 3 tasses d'eau, dépendamment de la quantité de légumes. Recouvrir et faire rôtir pour une heure et demie à 350°F. S'assurer d'arroser l'outarde pendant la cuisson pour éviter l'assèchement de la peau, ajouter de l'eau si nécessaire.

Recette de Charlotte Wapachee

Ragoût de perdrix

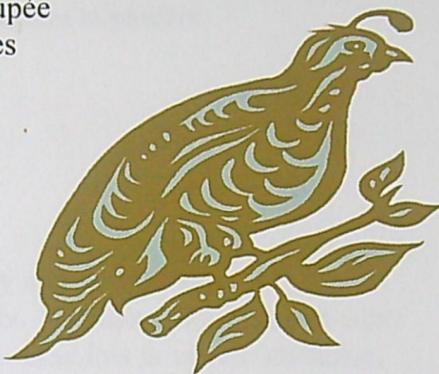
Ingrédients :

- Perdrix, nettoyée et découpée
- Pommes de terre tranchées
- Riz à longs grains
- Sel et poivre

Préparation :

Faire bouillir la perdrix durant 15 minutes. Ajouter les pommes de terre et le riz, laisser cuire jusqu'à ce que ces derniers soient prêts. Ajouter du sel et du poivre au goût

Recette de Charlotte Wapabee



Soupe à la perdrix

Ingédients :

- Une perdrix, nettoyée
- Eau
- Un chaudron à moitié plus grand que la perdrix
- Macaroni
- Carottes et pois
- Sel et poivre

Préparation :

Placer la perdrix dans le chaudron, y ajouter de l'eau, suffisamment pour couvrir la perdrix. Amener à ébullition et cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre. Une fois la viande attendrie, retirer la perdrix du chaudron en laissant l'eau pour la soupe. Faire bouillir l'eau sans la perdrix, verser plus d'eau si nécessaire. Verser le macaroni. Réduire la température et amener à mijoter. Retirer la viande des os, et les mettre dans le macaroni pendant qu'il cuit. Ajouter les carottes et les pois déjà cuits ou en conserve. Une fois le macaroni cuit, retirer du feu et servir

- Accompagner de bannick

Recette de Madelaine Isaac

Soupe au corégone (poisson blanc)

Ingrédients :

- Corégone
- Eau
- Sel et poivre
- Carottes en dés
- Oignons en tranches

Préparation :

Vider le poisson en le laissant intact. Placer l'eau et le poisson dans un chaudron, la taille du chaudron et la quantité d'eau dépendent de la taille du poisson. Faire bouillir le poisson jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirer le poisson du chaudron, conserver l'eau pour la soupe. Retirer les os et la peau du poisson. Replacer le poisson dans l'eau. Ajouter les carottes et les oignons laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter sel et poivre au goût

- Servir chaud

Recette de Janie Mark

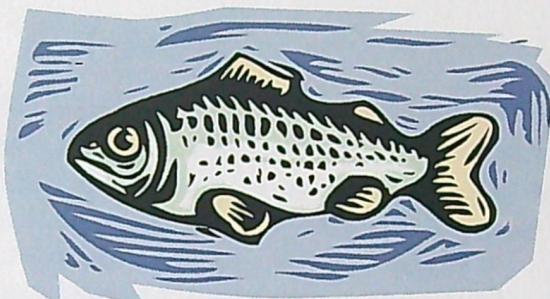
Soupe doré-fromage

Ingédients :

- Doré, en morceaux
- Eau
- Pommes de terre coupées en petits cubes
- 2 cuillerées à table de Cheez Whiz
- Farine

Préparation :

Faire bouillir le doré et les pommes de terre. Réduire la température pour que l'eau mijote ajouter le Cheez Whiz. Mélanger l'eau et la farine dans un bol séparé. Verser la mixture dans la soupe en remuant pour faire épaissir. Retirer du feu et servir. Accompagner de bannick



Recette de Catherine Mark-Etapp

Doré sur le feu

Ingrédients :

- Doré nettoyé
- Pommes de terre en cubes
- Oignons en tranches
- Sel et poivre
- 4 feuilles de papier d'aluminium

Préparation :

Placer les quatre feuilles de papier d'aluminium une au-dessus de l'autre, y déposer le doré au centre. Ajouter les pommes de terre et les oignons, saupoudrer un peu de sel et de poivre. Enrober le poisson jusqu'à ce qu'il soit complètement recouvert de papier d'aluminium. Faire un trou au milieu des braises chaudes, y déposer le poisson dans le papier d'aluminium. Laisser cuire pendant au moins 20 à 30 minutes. Retirer du feu prudemment et servir chaud

Recette de Georges Etapp

Poisson pané

Ingédients :

- Poisson, de n'importe quelle espèce (nettoyé)
- Poêle à frire
- Huile de cuisson
- Farine
- Sel et poivre

Préparation :

Réchauffer l'huile dans la poêle à frire à température moyen-fort. Mélanger la farine, le sel et le poivre. Enrober le poisson dans la mixture. Déposer le poisson dans la poêle à frire chaude. Retourner lorsque doré. Servir avec pommes de terre frites, du riz avec du maïs un bon repas.

Recette Carolyne Mark



Sécurité avec la nourriture

Avez-vous entendu parler du danger que peuvent représenter de la nourriture crue, de la viande qui n'est pas complètement cuite ? Il est recommandé que vous cuisiniez votre viande jusqu'à ce qu'elle atteigne une température interne d'au moins 160°F (71°C) pour être débarrassée des bactéries.

Voici une liste de viandes et leur température interne recommandée.

- Porc ; 160°F (71°C), cuisson moyenne, pas rose.
- Mouton ; 160°F (71°C), cuisson moyenne, un peu de rose.
- Veau ; 160°F (71°C), cuisson moyenne, bien cuit.
- Poulet entier et cuisses ; 180°F (82°C)
- Poitrine de poulet ; 170°F (77°C)
- Poulet haché ou dinde ; 165°F (74°C)
- Poisson et fruits de mer ; cuire à haute température en s'assurant que la température interne de la viande atteigne 145°F (63°C) pendant au moins 15 secondes.

Saviez-vous que vous pouviez tomber malade d'avoir mangé des légumes crus ? Faites attention à la manière dont votre supermarché les garde frais. N'achetez pas de légumes ramollis ou noircis parce qu'ils sont moins chers, ça peut seulement vouloir dire qu'ils sont sur le point de moisir. Lavez toujours les fruits et les légumes sous l'eau froide avant de les manger, même lorsqu'ils sont pelés, ou alors, achetez une solution pour nettoyer les fruits et légumes.

À propos des œufs crus : des livres de recettes écrits il y a plusieurs années proposent d'utiliser des œufs non cuits, l'intérieur de l'œuf étant considéré alors comme stérile. Des scientifiques ayant mené récemment des études ont découvert une bactérie à

l'intérieur de l'œuf ; la Salmonelle. Une seule exposition à la Salmonelle suffit pour une vie entière, alors assurez-vous de ne rien manger qui contienne des œufs crus comme de la pâte à biscuits ou à gâteau, etc. N'achetez que des œufs réfrigérés. Assurez-vous que vos œufs soient bien cuits.

Guide d'entreposage de nourriture

Combien de temps pouvez-vous garder vos aliments ? Ces lignes vous guideront.

Aliment	Réfrigéré	Congelé
<u>Viande (crue)</u>		
Steak de bœuf, rôti	1 à 2 jours	6 à 12 mois
Bœuf haché, veau, bouilli	1 à 2 jours	3 à 4 mois
Porc haché	1 à 2 jours	1 à 3 mois
Côtelettes/rôti de mouton	1 à 2 jours	6 à 9 mois
Viandes d'organes	1 à 2 jours	3 à 4 mois
Côtelettes de porc	1 à 2 jours	3 à 4 mois
Saucisses de porc	1 à 2 jours	1 à 2 mois
<u>Volaille (crue)</u>		
Poulet en morceaux	1 à 2 jours	9 mois
Poulet entier	1 à 2 jours	12 mois
Abats de poulet	1 à 2 jours	3 mois
Canard ou oie, entier(ère)	1 à 2 jours	6 mois
Dinde, entièrement morceaux	1 à 2 jours	6 mois
<u>Poisson (cru)</u>		
Poisson frais	1 à 2 jours	6 à 9 mois
Crevettes	1 à 2 jours	2 mois
Homard, crabe	1 à 2 jours	1 à 2 mois
Huîtres, moules	1 à 2 jours	3 à 6 mois

Légumes

Asperges	2 à 3 jours	6 mois
Chou	1 à 2 semaines	6 mois
Laitue, salade	1 semaine	Ne pas congeler
Carottes	2 semaines	6 mois
Betteraves		idem
Navets		idem
Panais		idem
Chou-fleur	1 semaine	6 mois
Piment		idem
Pois verts		idem
Céleri		idem
Concombre		idem
Tomates		idem
Brocoli	3 à 5 jours	6 mois
Courge		idem
Choux de Bruxelles		idem
Aliment	Réfrigéré	Congelé
Rhubarbe		idem
Épinards		idem
Fèves de Lima		idem
Oignons verts		idem

Aliment	Réfrigéré	Congelé
<u>Fruits</u>		
Pommes	1 mois	1 an
Abricots	3 à 5 jours	1 an
Avocats		idem
Bananes	idem	
Raisins	idem	
Melons	idem	
Nectarines	idem	
Pêches	idem	
Poires	idem	
Ananas	idem	
Prunes	idem	
Baies, cerises	2 à 3 jours	1 an
Oranges, citrons, etc.	2 semaines	1 an
Canneberges	1 semaine	1 an

Nourriture cuite

Rôti de bœuf	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Poulet frit	1 à 2 jours	4 mois
Poulet dans le bouillon	1 à 2 jours	6 mois
Poulet sans bouillon	1 à 2 jours	1 mois
Salade de poulet, de thon	1 à 2 jours	Ne pas congeler
Poisson	2 à 3 jours	1 mois
Jambon, porc	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Bouillon de viande	1 à 2 jours	2 à 3 mois
Pain de viande	2 à 3 jours	3 mois
Sauce à spaghetti à la viande	3 à 4 jours	6 à 8 mois
Porc, mouton	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Viande en casseroles	3 à 4 jours	Ne pas congeler
Fruits de mer	2 jours	1 mois
Soupes, bouillis	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Farce	1 à 2 jours	Ne pas congeler
Légumes cuits	3 à 4 jours	Ne pas congeler
Pâtes	3 à 5 jours	Ne pas congeler
Riz	3 à 5 jours	Ne pas congeler
Salade	1 à 2 jours	Ne pas congeler

Souvenez vous ! Dans le doute, jetez-le ! Gardez votre nourriture saine !

Aliment	Réfrigéré	Congelé
<u>Viandes fumées</u>		
Bacon	1 semaine	2 à 4 mois
Bœuf en flocons	1 semaine	2 semaines
Salami	1 semaine	1 mois
Jambon en conserve (scellée)	1 an	Ne pas congeler
Jambon entier	1 semaine	1 à 2 mois
Viandes froides	3 à 5 jours	Ne pas congeler
Saucisses fumées	7 jours	Ne pas congeler

Produits laitiers		
Beurre, salé	2 semaines	3 mois
Beurre non salé	2 semaines	6 mois
Fromage fort	2 à 3 mois	6 mois
Fromage doux	2 semaines	2 mois
Fromage Cottage	5 à 7 jours	1 à 2 semaines
Fromage en crème	2 semaines	2 semaines
Œufs entiers	2 à 3 jours	Ne pas congeler
Blancs d'œufs	2 à 3 jours	12 jours
Jaunes d'œufs	2 à 3 jours	Ne pas congeler
Lait, crème	1 semaine	6 mois

Remerciement

Ce livre de recette a pu être réalisé grâce à la collaboration des aînés cris, algonquins et atikamekws de Senneterre.

Voici une belle occasion de découvrir et d'apprécier une cuisine traditionnelle dans votre propre maison tout en initiant vos enfants à une dégustation unique.

La plupart des gens ne goûtent à ce genre de cuisine qu'à l'occasion de réunions, de festins traditionnels ou bien de mariages. Nos aînés vous offrent l'opportunité de vous saisir de ces richesses culinaires en apprétant des viandes sauvages issues de notre généreuse Mère Nature.

Nous espérons que vous apprécierez ces recettes, simple et délicieuses, tout autant que nous avons eu plaisir à les rassembler pour votre fin palais.

Nous désirons remercier les aînés qui ont participé de même que Tracy et Angie Mark, Samuel Bordeleau, Charlotte Wabanonik, Elizabeth Mianscum, Christopher Mark, Brianna Lefevre, Shanna Sanford Péloquin et Hélène Lavoie qui ont oeuvré à la rédaction de ce recueil de petits trésors.

De nos aînés

