

RECETTES ET GUIDE DE VIE SAINNE

MÉTIS

2^E ÉDITION



L'Organisation pour la promotion de la santé des peuples autochtones [connue sous le nom d'Organisation nationale de la santé autochtone (ONSA)] reçoit des fonds de Santé Canada pour mener des activités fondées sur la connaissance, notamment des activités d'éducation, de recherche et de transmission d'information, qui abordent les questions de santé relatives aux peuples autochtones. Toutefois, le contenu et les conclusions de cette publication appartiennent exclusivement à ses auteurs et ne sont pas attribuables à Santé Canada, ni en tout ni en partie.

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, de transmettre ou de conserver cet ouvrage dans un système de consultation en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit et par quelque moyen que ce soit (électronique, photocopie, enregistrement ou autre) sans avoir obtenu au préalable la permission de l'éditeur.

ISBN 978-0-9809579-5-2

© 2008 Centre des Métis de l'ONSA

Veillez citer cet ouvrage comme suit :

Centre des Métis, Organisation nationale de la santé autochtone (2008).

Recettes et guide de vie saine métis, 2^e édition.

Ottawa : Organisation nationale de la santé autochtone.

On peut obtenir des exemplaires de cette publication en communiquant avec le :

Centre des Métis

Organisation nationale de la santé autochtone

220, avenue Laurier Ouest, Bureau 1200

Ottawa, Ontario K1P 5Z9

Téléphone : (613) 237-9462

Sans frais : 1-877-602-4445

Télécopieur : (613) 237-8707

Courriel : metiscentre@naho.ca

Site Web : www.naho.ca/metiscentre

Conception graphique et mise en page :

Beat Studios

www.beatstudios.ca

RECETTES ET GUIDE DE VIE SAINNE

MÉTIS

2^E ÉDITION

Ce guide a pour seul but d'offrir de l'information de base sur la santé, l'histoire et la cuisine. L'information qu'il contient n'a pas pour but de remplacer les conseils d'un médecin. Ce guide ne contient que des renseignements généraux, et nous vous recommandons de suivre les conseils de votre médecin en tout temps.

Table des matières

REMERCIEMENTS.....	5	RAGOÛTS ET SOUPES.....	29
AVANT-PROPOS.....	6	Ragoût d'orignal fait avec de la	
INTRODUCTION.....	8	viande désossée en conserve.....	30
GIBIER SAUVAGE.....	9	Viande d'orignal désossée en conserve.....	31
Le gibier sauvage : Hier et aujourd'hui.....	10	Réduire sa consommation de sel.....	32
Lièvre au four.....	10	Soupe au poulet et au maïs.....	32
Caribou ou orignal BBQ.....	11	Soupe au bœuf haché.....	33
Marinade pour l'orignal ou le chevreuil.....	12	Soupe consistante aux pommes de terre,	
Côtelettes d'orignal aigres-douces.....	13	légumes et poulet.....	34
Roulade d'orignal.....	14	Le calcium pour rester fort.....	34
Steak d'ours au faitout.....	15	Soupe aux lentilles.....	35
Suprême de chevreuil.....	16	Soupe du monastère.....	36
Perdrix rôtie.....	17	Mon fameux ragoût.....	37
Comment nettoyer une perdrix.....	17	Grands-pères à l'ancienne.....	37
Poitrines d'oie ou de		Ragoût d'orignal et légumes d'hiver.....	38
canard sauvage en sauce.....	18	Ragoût de lièvre.....	39
Contrôler le cholestérol.....	18	Ragoût de lièvre.....	39
Tourtière.....	19	Ragoût de gibier d'hiver.....	40
Se nourrir de gibier sauvage.....	20	LÉGUMES, LÉGUMINEUSES, RIZ ET PÂTES.....	41
VIANDES ET POISSONS.....	21	Salade de macaroni d'été.....	42
Un repas dans une feuille		Les enfants et le jus.....	43
de papier d'aluminium.....	22	Salade de champignons et d'épinards.....	43
Bons et mauvais gras.....	22	L'eau c'est la vie.....	44
Truite farcie au fromage.....	23	Fèves au lard de l'ancien temps.....	45
Morue à l'orange.....	24	Les bienfaits des haricots.....	45
Côtes levées de Sigrid.....	25	Méthode à trempage rapide pour le riz sauvage.....	46
Tourtières.....	26	Le riz : riche en saveur, en vitamines	
Veau ou poulet parmesan.....	27	et en traditions.....	46
Le poulet : le choix le plus faible en gras.....	27	Casserole de riz sauvage gourmande.....	47
Souper de légumes et		Spaghetti végété.....	48
de boulettes de viande.....	28	Les légumes : un arc-en-ciel de santé.....	48
		Jardiner dans de petits espaces.....	49
		Salade de chou piquante.....	50
		Le végétarisme : les avantages	
		d'une alimentation sans viande.....	50

BANNOCK, PAINS ET GRAINS.....	51	CONFITURES ET CONSERVES.....	79
Bannock.....	52	Tomates en conserve.....	80
Le bannock aujourd’hui.....	52	Gelée de cerises à grappes.....	81
Bannock (rivière Rouge).....	53	Les cornichons à l’aneth préférés de Chris.....	82
Le bienfait des grains entiers.....	53	Gelée de pommettes.....	83
Baanak La Galet.....	54	Jus de pommettes.....	84
Muffins au son.....	55	Sauce d’atocas.....	85
Régulariser sa digestion.....	55	Gelée de canneberges.....	85
Muffins aux fèves au lard.....	56	Sirop de pissenlit.....	86
Boulangerie et pâtisserie santé.....	56	Confitures de poires parfaites.....	87
Brioches.....	57	Œufs marinés.....	88
Brioches à la cannelle.....	58	Champignons marinés.....	88
Pain de seigle léger.....	59	Gelée de groseilles.....	89
Pain aux canneberges en casserole de ma mère.....	60	Confitures d’égantier.....	90
Mélange de gruau multigrains.....	61	TISANES ET REMÈDES MAISON.....	91
Crêpes.....	62	La guérison autochtone.....	92
Crêpes savoureuses aux grains.....	63	Tisane de racine de bardane.....	93
Pain de céréales Red River.....	64	Tisane de pissenlit.....	93
POUDINGS ET DESSERTS.....	65	Tisane de sureau.....	93
Brownies.....	66	Remèdes maison pour le mal d’oreille.....	94
Contrôler la glycémie.....	66	Remèdes maison pour l’hypertension.....	94
Le gâteau pour la visite qui disparaît.....	67	Chasse-moustique naturel.....	95
Crème caramel (Flan au caramel).....	68	Chasse-mouche maison pour	
Premier prix de pain d’épice.....	69	les animaux de compagnie.....	95
Pouding une demi-heure.....	70	Une vie saine.....	96
Pouding des temps difficiles.....	71	LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN.....	97
Tarte à la rhubarbe de ma mère.....	72	TABLEAU NUTRITIONNEL.....	101
Gâteau à la rhubarbe de M ^{me} Zilkie.....	73	TABLEAU DE CONVERSION.....	103
Carrés de bienfaisance d’Orville.....	74	TEMPÉRATURES DU FOUR.....	103
Biscuits au fouillis de raisins.....	75	RÉFÉRENCES.....	104
Croustillant de <i>saskatoons</i>	76	SOURCES DES PHOTOS.....	107
Croustade de <i>saskatoons</i>	76		
Vous ne croirez jamais que c’est			
un pain aux bananes!.....	77		
Les fruits.....	78		

Remerciements

Le Centre des Métis de l'Organisation nationale de la santé autochtone tient à exprimer sa gratitude aux nombreuses familles, personnes et communautés métisses du Canada qui ont contribué à cette publication en proposant des recettes et des anecdotes. Le Centre tient à remercier chaleureusement Maria Campbell, qui a fait à ce livre de recettes l'honneur d'y écrire un mot, ainsi que Rita Flamand, pour ses réflexions et la traduction en michif.

Un merci tout spécial à Tricia Logan, qui a recueilli et sauvé un vaste éventail de recettes et de photos, à la diététiste Kelly Gordon, qui a rédigé le contenu nutritionnel, et à Colleen Gobert, qui a assuré la révision par les pairs, pour son précieux discernement.

Miranda Dyck du Centre des Métis a agi à titre de coordonnatrice de ce projet. Les communications ont été soutenues par Jaelle Deslauriers, Roger Sabot et Anna Burnstein. Le Centre des Métis tient à souligner les efforts considérables déployés par son personnel pour produire ce livre de recettes et il tient à les en remercier.



Chasseurs et négociants métis francophones dans la Plaine, Boundary Commission, 1872-1874 Archives du Manitoba

Avant-propos

Mes premiers souvenirs me ramènent autour de la table de la cuisine à observer ma mère et mes tantes préparer des festins pour les réunions de famille. Leurs rires, leurs voix qui jasaient et l'odeur délicieuse de la soupe *li bullet* qui mijotait sur le gros poêle à bois me faisaient dire que tout allait pour le mieux dans mon monde.

Dans chaque foyer métis, la soupe était un élément de première nécessité. Mon père ne prenait pas de pauses-café, mais des pauses-soupe, et la première chose que nous faisons nous, les enfants, après avoir marché quelques kilomètres depuis l'école et avant d'aller faire nos devoirs, était de manger de la soupe.

Ma mère gardait toujours un gros chaudron de fonte noire au fond du poêle et, chaque matin, elle y déposait tous les restes de la veille, sauce comprise. Le contenu de la soupe variait d'une journée à l'autre : orignal et fèves, perdrix et gruau d'avoine, lièvre et nouilles et même, parfois, tout cela en même temps.

Tard à l'automne, lorsque venaient le froid et la neige, ma mère emmagasinait les soupes et les bouillons qu'elle sortirait lorsque nous aurions des invités-surprises ou encore les jours où il n'y aurait « rien pour le chaudron ». Ces jours que nous appelions ainsi désignaient les périodes où nous nous étions très très pauvres et où nous n'avions pas d'aliments à mettre dans le chaudron à soupe.

Dès l'arrivée de l'hiver, maman commençait à faire des chaudrons de soupe. Elle mettait tout dans ses soupes : viande sauvage, poisson et volaille, légumes, fèves, orge et riz. Une fois la soupe prête, elle la laissait refroidir puis la versait dans des contenants graissés pour que la soupe en sorte plus facilement.

Ensuite, elle faisait congeler la soupe. Lorsqu'elle était congelée, elle l'enveloppait dans du coton à fromage et la déposait dans des sacs de farine ou de sucre qu'elle suspendait dans la cabane à glace.

Jusqu'au milieu des années 1950, ce moment où notre monde s'est mis à changer, notre alimentation était simple et nourrissante. Comme nous, notre nourriture était un mélange d'ancien et de nouveau monde. Nos *kokoms* (grands-mères), des femmes cries, saulteaux, sioux et d'autres Premières nations de ce pays, représentaient l'ancien monde. Le nouveau monde, lui, avait été apporté par nos grands-pères européens venus de France, d'Écosse, d'Irlande et d'Angleterre.

L'histoire du peuple métis du Canada est une triste histoire. Nous avons été oubliés ou invisibles. Nous qu'on appelait jadis les « Seigneurs des Plaines », nous avons été réduits à la pauvreté et, plus souvent qu'autrement, nous avons vécu aux confins des villes blanches, dans des réserves indiennes ou routières. Dans bien des cas, parce que nous ne payions pas d'impôt et que nous n'avions pas de traité, nous n'avons pas eu droit à l'instruction. Notre peau brune, nos cheveux bouclés et nos yeux clairs nous ont distingués des deux peuples qui ont été les mères et les pères de notre nation. Néanmoins, si pauvres en biens matériels que nous étions, la terre nous a apporté de bons aliments et de bons médicaments. S'il y avait de bons aliments, il y avait des histoires, de la musique et des rires, toutes ces choses qui ont produit une richesse dont aucune pauvreté ni violence ne pouvait nous délester complètement. Nous étions alors et nous demeurons *kah tip aim soo chik* : « des gens qui s'appartiennent ».

Ce livre regorge de recettes beaucoup plus modernes que celles de l'ancien temps, mais on retrouve pourtant dans certaines d'entre elles l'essence de ces temps anciens. Elles rendent aussi hommage aux mères métisses du passé qui trouvaient toujours le moyen de composer un repas savoureux. Aux jeunes parents qui utiliseront ce livre, je dis : Souvenez-vous des bonnes choses de votre enfance et, en préparant ces plats, puisez à l'énergie de ces bons souvenirs pour recréer ces vieilles traditions de partage de bons aliments, d'histoires et de rires. Voilà ce qui, j'en suis certaine, bâtit des familles fortes et un peuple fort.

Respectueusement,
Maria Campbell
Gabriel's Crossing
Batoche, Saskatchewan
12 mai 2008

Introduction

Il n'y a pas si longtemps, les Métis, comme tous les peuples autochtones, vivaient de la terre et avaient un régime alimentaire riche et nutritif composé de gibier sauvage et de plantes saisonnières. Ils avaient une vie sociale et étaient très actifs. Dans le passé, tout comme aujourd'hui, la communauté et la famille jouaient un rôle très important dans leur vie. Que ce soit au passé ou au présent, une vie saine ne se résume pas à manger de bons aliments et à être actif physiquement. Le soutien social de notre famille, de notre communauté et de notre nation en constitue également un élément important.

On oublie facilement le rôle majeur qu'a joué la nourriture dans notre vie et dans nos réunions familiales et communautaires. Traditionnellement, la nourriture servait à rassembler dans les cuisines les personnes et les communautés. Les restes étaient distribués dans la communauté, et les visiteurs étaient toujours les bienvenus à la table familiale. Les modes alimentaires étaient simples et axés sur des aliments appropriés pour la saison. Cette simplicité nous a gardés en bonne santé. Par le passé, nos vies très actives exigeaient une alimentation très riche en gras et en glucides.

Les sources alimentaires étaient diversifiées. Elles provenaient de la chasse, de la cueillette, de l'agriculture et de la pêche, afin que nous ayons suffisamment de nourriture pour toute la saison et durant les sécheresses et les inondations. La nourriture était envisagée sous un angle très pratique. Durant les rudes hivers, les Métis puisaient dans leurs conserves et, pendant les longs voyages, le pemmican et le bannock les servaient bien puisqu'ils étaient rapides à manger et très énergétiques. La nourriture était aussi une affaire communautaire où les Métis qui avaient des restes les partageaient souvent avec les autres.

Aujourd'hui, les nutritionnistes nous recommandent d'incorporer à notre alimentation des aliments frais et produits localement, et cela aussi souvent que possible. Dans le cadre d'une vie active et saine, la consommation d'aliments traditionnels contribuera à notre santé globale en nourrissant nos corps, bien sûr, mais aussi nos esprits. Tout au long de ce livre, vous trouverez des trucs de santé sur une foule de sujets, que ce soit des idées favorisant une vie saine, des suggestions permettant de modifier une recette traditionnelle plutôt riche afin de la rendre meilleure pour la santé ou de l'information nutritionnelle. Nous avons aussi inclus de l'information provenant du *Guide alimentaire canadien* et un tableau général des éléments nutritifs. Pour plus de renseignements sur la vie saine :

- Communiquer avec votre professionnel de la santé.
- *Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sains*, une initiative des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, http://www.phac-aspc.gc.ca/hl-vs-strat/index_f.html.
- *Vie saine* par Santé Canada, <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/index-fra.php>.
- *Le Guide alimentaire canadien* de Santé Canada, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

Le Centre des Métis de l'ONSA tient à remercier les nombreux membres de la communauté métisse qui lui ont gentiment et généreusement transmis les recettes que vous trouverez ici. Nous avons accordé le plus grand soin à préserver la voix de chacun des participants. En nous permettant de publier ces recettes et ces précieuses histoires familiales, ils ont démontré ce sens du partage propre aux Métis. Désireux de préserver la voix des personnes qui nous ont apporté leur collaboration, nous ne sommes pas beaucoup intervenus pour standardiser les mesures ou la forme des recettes. La compilation de ces recettes a été un plaisir, et nous espérons que l'information contenue dans ce livre vous incitera à opter pour un style de vie sain.



Gibier sauvage

La Viyaant
Faroosh

*Séchage de la viande d'orignal en vue de la
préparation du pemmican, Île-à-la-Crosse*

Archives de la Saskatchewan, R-A1011-1

Le gibier sauvage : Hier et aujourd'hui

Le régime alimentaire métis traditionnel était composé de produits de la chasse, de la cueillette et de l'agriculture. Le gibier sauvage, tel le bison, l'orignal, le chevreuil, l'ours, le lièvre, le canard, l'oie, la perdrix et la corégone de lac, était monnaie courante, et les surplus de viande étaient toujours partagés au sein de la communauté.

Il peut être bon pour la santé d'inclure le gibier sauvage à son alimentation de tous les jours, car il est plus maigre que la viande ou le poisson du commerce et il ne contient pas d'additifs comme le sel. Les différentes parties de l'animal, de l'oiseau ou du poisson fournissent au corps une variété de vitamines, de minéraux et de substances nutritives essentiels.

La consommation de gibier sauvage est généralement sans danger et même recommandée. Il arrive parfois que les gouvernements adoptent des mesures de prévention contre une éventuelle contamination en émettant des avis de sécurité limitant le gibier sauvage. Ces avis sont le plus souvent destinés aux femmes enceintes ou qui allaitent et aux très jeunes enfants. Pour plus de précautions, le *Guide alimentaire canadien* recommande de vérifier les avis de sécurité locaux.

Lièvre au four

Li Liyev e'kiishishut dañ li Furnoo

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients : Lièvre
Œuf
Farine
Chapelure de pain
Gras de bacon
Sel et poivre

Instructions :

- Couper le lièvre en morceaux et déposer ces derniers dans une casserole d'eau chaude. Laisser mijoter 20 minutes environ.
- Retirer les morceaux et les égoutter. Saler et poivrer.
- Tremper les morceaux dans l'œuf battu, dans la farine puis dans la chapelure.
- Placer les morceaux dans un plat bien graissé et faire cuire 30 minutes dans un four chaud.
- Arroser de gras de bacon.
- Disposer sur un plat de service et arroser avec le jus de cuisson préalablement épaissi.

Caribou ou original sauce BBQ

Kariboo kemaa Nariyaanl BBQ

Gracieuseté de la Labrador Métis Nation

Learning for Life ~ Preventing Diabetes Project

Ingrédients : 1 rôti de caribou ou d'original moyen de 2 lb (908 g)
4 carottes moyennes coupées en dés
1 boîte (284 ml/10 oz) de champignons

Ingrédients de la sauce : 1 c. à table de vinaigre
4 c. à table de cassonade ou de succédané de sucre
1 c. à table de sauce BBQ (faible en calories ou légère)
1 c. à table de sauce HP
1 boîte (284 ml/10 oz) de soupe aux tomates
1 boîte d'eau

- Instructions :**
- Couper la viande en petites bouchées et faire cuire pendant 1 heure.
 - Retirer du four.
 - Ajouter les carottes en dés et la boîte de champignons.
 - Mélanger les ingrédients de la sauce et les verser sur la viande.
 - Cuire 45 minutes.

Donne 6 portions

« Tout au long de l'automne et de l'hiver, divers parents apportaient de la viande à ma mère : caribou, lièvre, perdrix (ptarmigan)... Pendant plusieurs années, voilà ce qui composait nos repas à la maison. Maman s'assoit à table et tenait auprès d'elle un sac à déchets où elle jetait les plumes de perdrix ou la fourrure des lièvres puis elle nettoyait l'animal que nous allions sans doute manger le lendemain pour le repas du dimanche!

Les meilleurs repas étaient ceux de saumon et de truite. À Paradise River, il y a des années, il y avait tellement de saumon que les paniers des pêcheurs débordaient! En été, les fumoirs fonctionnaient tout le temps : quelle odeur fabuleuse! Le frère de ma mère, mon oncle Clarence Brown, avait un fumoir au fond de son quai à Paradise, et j'avais l'habitude de m'asseoir sur le quai pour le regarder travailler et sentir cette odeur. »

— Julie Reed, Labrador

« Ma grand-mère avait l'habitude de m'emmener avec elle dans le bois; elle déterrait des racines et m'en donnait à manger. Je ne savais pas ce que c'était. Il y en avait une qui ressemblait à une carotte, une longue racine blanche appelée *oskatas*. Je ne savais pas à quoi ça servait, mais elle m'en faisait manger. Nous entaillions les bouleaux et d'autres arbres, des peupliers, qu'on appelait *emestasoyin*. On enlevait l'écorce et on mangeait la sève. Nous faisons toutes sortes de choses comme ça. Il y avait aussi l'*oskana*, ces os d'orignal ou de chevreuil. On les cassait puis on mangeait la moelle : *epastasoyin*, c'est comme ça que ça s'appelle. Nous faisons ça, c'était tellement agréable; c'était tendre et riche; ça fondait dans la bouche. C'est comme ça que je me souviens des années où j'ai grandi. »

— Tom McCallum

Marinade pour l'orignal ou le chevreuil

Marinad pur Nariyaanl obaeñ doñ Shivreu

Gracieuseté d'Elmer Ross, Ontario

Ingrédients :

- 1 tasse de sherry
- 2 c. à table de vinaigre de vin
- ½ tasse de sauce Worcestershire
- 2 c. à table de sauce soya
- 1 gousse d'ail broyée
- 1 c. à thé d'épices à steak Montréal, en poudre
- ½ tasse de jus de pommes

On peut substituer au sherry du jus d'orange ou d'ananas

Instructions :

- Placer les steaks dans un contenant et verser suffisamment de marinade pour couvrir la viande. Au besoin, ajouter un peu d'eau.
- Réfrigérer toute une nuit.
- Sortir du frigo environ 2 heures avant de cuire au barbecue.



Côtelettes d'orignal aigres-douces

Sukrii pi Seul Nariyaanl Plakootii

Gracieuseté de Margaret Supernault, Alberta

Ingrédients :

4 lb de côtes ou de morceaux
de poitrine d'orignal
4 tasses d'eau
1 tasse de vinaigre
1 tasse de cassonade
1 boîte de soupe aux tomates
4 c. à table de sauce soya
Sel et poivre

Riz servi séparément
(cuit séparément)

Instructions :

- Faire cuire la viande d'orignal ou les morceaux de poitrine dans les 4 tasses d'eau pendant 1 heure au moins. Ajouter le vinaigre, la cassonade, la soupe aux tomates, le sel et le poivre au goût et laisser mijoter 1/2 heure.
- Ajouter la sauce soya puis épaissir avec de la fécule de maïs.
- Servir chaud avec du riz. Ce plat est servi très chaud parce que le gras des côtes d'orignal a tendance à « figer » dans la bouche.

« Ça n'est pas un plat de tradition métisse, mais il est tiré du meilleur des mondes : indigène et chinois. »

— Margaret Supernault

Roulade d'orignal

Rouladeñ di Nariyaanl

Gracieuseté de Thomas A. Logan, Ontario

Ingrédients : Steak de ronde d'orignal
Moutarde préparée (de Dijon par exemple)
Tranches de bacon
Oignon émincé
Cornichons à l'aneth (coupés en quartiers sur la longueur)
Sel et poivre
Bouillon de bœuf / eau ou consommé de bœuf
Huile

- Instructions :**
- Couper le steak d'orignal en tranches rondes et minces puis les écraser pour obtenir des portions plates d'environ 7,5 cm x 15 cm (3 po x 6 po) (la quantité dépend du nombre de personnes à servir).
 - Tartiner chaque morceau de steak de moutarde préparée.
 - Sur la viande, poser une tranche de bacon et parsemer d'oignon.
 - Enrouler la viande autour d'un cornichon coupé en quartiers.
 - Attacher la roulade avec un cure-dent.
 - Faire brunir les roulades dans un peu d'huile.
 - Ajouter le liquide et laisser mijoter de 1 heure à 1 ½ heure selon l'épaisseur et la tendreté du steak.
 - On peut aussi placer les roulades dans une petite rôtissoire et les laisser cuire au four après les avoir fait saisir. Je les ai placées dans la mijoteuse pendant quelques heures.
 - Il devrait se faire assez de sauce pour en verser sur les pommes de terre en purée, le riz ou les nouilles qui peuvent être servis avec la roulade. Il faudra peut-être épaissir la sauce avant de servir.

Steak d'ours au faitout

Aeñ Griyaad di Noor deñ Marmit

Gracieuseté d'Elmer Ross, Ontario

Ingrédients : Steaks d'ours de 1,5 cm ($\frac{3}{4}$ po à 1 po) d'épaisseur environ
Faire mariner toute une nuit dans la sauce soya, l'oignon et l'ail

1 ou 2 boîtes de soupe aux tomates

1 boîte d'eau

1 c. à thé de jus de citron

$\frac{1}{2}$ c. à thé de cannelle

1 c. à table de vinaigre de vin

Instructions :

- Bien assécher le steak puis, dans un faitout, saisir des deux côtés dans de l'huile d'olive.
- Ajouter le sel et poivre et la $\frac{1}{2}$ c. à thé de cannelle puis la marinade. Laisser mijoter jusqu'à tendreté.

« Retirez toujours tout le gras et la membrane de la viande de chevreuil et d'orignal. C'est ce qui donne à la viande sa saveur forte ou sauvage.

Enlevez toujours le filet du chevreuil ou de l'orignal avant de suspendre la carcasse pour la faire vieillir sinon ils vont noircir et durcir. Ils sont tellement tendres qu'on n'a pas besoin de les laisser vieillir. On peut très bien les faire frire dans le beurre. »

— Thomas A. Logan

Suprême de chevreuil

Li Shivreu Pleu Boñ

Gracieuseté de Thomas A. Logan, Ontario

Ingrédients : Steaks
Beurre
Poivre de Cayenne
Gelée de groseille

Instructions :

- Couper le steak en cubes, enlever l'os, le gras et les membranes.
- Faire cuire dans le beurre jusqu'à ce que la viande soit rosée à l'intérieur.
- Saupoudrer de poivre de Cayenne.
- Ajouter de la gelée de groseille au goût. Couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes.

Perdrix rôtie

Li Padrii Rojii

Gracieuseté d'Elmer Ross, Ontario

Ingrédients :

- 1 perdrix nettoyée et prête à rôtir
- 2 c. à table de carotte finement râpée
- Sel et poivre au goût
- 2 c. à table de beurre
- 2 tranches de bacon ou de lard salé
- 1 c. à thé de vinaigrette française

« On peut aussi faire une sauce au vin avec un peu de bouillon de poulet, des oignons hachés et du vin. »

— Elmer Ross

Instructions :

- Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur de la perdrix.
- Farcir la perdrix avec la carotte râpée et 1 c. à thé de beurre ou de margarine.
- Fermer la cavité et frotter la volaille avec la vinaigrette. Poser les tranches de bacon sur la volaille.
- Faire rôtir à 350°F pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Badigeonner la perdrix avec le beurre.
- Faire la sauce avec le jus de cuisson.

Comment nettoyer une perdrix

Taanish chi ishi Pekiiyiht aeñ Padrii

Gracieuseté de Thomas A. Logan, Ontario

Instructions :

- Placer la perdrix sur les ailes et tirer lentement les pattes vers le haut lorsque l'oiseau est chaud [qu'il vient juste d'être tué] et il se séparera facilement.
- Plumer les ailes vers l'arrière jusqu'à la première articulation puis couper les tendons à cet endroit pour qu'il n'y ait pas d'os pointus.
- Conserver le dos et les cuisses pour faire de la soupe à la perdrix.

Contrôler le cholestérol

Le cholestérol sanguin provient de deux sources : notre corps en produit une partie, et l'autre vient de notre alimentation. Le cholestérol diététique ne se trouve que dans les aliments issus des animaux, comme la viande, le poulet, les œufs, le lait et le fromage. Le cholestérol diététique peut accroître notre cholestérol sanguin, mais pas autant que les aliments très gras, en particulier ceux qui sont riches en gras saturés et trans.

Souvenez-vous de choisir des gras sains, comme les matières grasses monoinsaturées (l'huile d'olive, de canola et d'arachides et les avocats) et les matières grasses polyinsaturées (les huiles de carthame, de tournesol et de maïs, et les poissons comme le maquereau, le hareng, la truite, le saumon et la morue).

Lorsque nous achetons de la margarine, nous devrions rechercher les margarines molles et non hydrogénées dont l'étiquette indique qu'elles sont faibles en gras saturés (2 g et moins). Les margarines non hydrogénées ne contiennent pas de gras trans.

Poitrines d'oie ou de canard sauvage en sauce

Li Zway Faroosh pi/kemaa lii Kanaar Saeñ dañ gravii

Gracieuseté de Rita Flamand, Manitoba

Ingrédients : Poitrines de 2 ou 3 canards et/ou oies
Farine et chapelure sèche (assez pour enrober la viande)
Huile
1 oignon haché
Sel
Poivre
Thym

Instructions :

- Couper les poitrines en tranches épaisses. Les enrober de farine puis de chapelure et les faire saisir rapidement dans l'huile chaude. Placer dans un plat allant au four.
- Mettre l'oignon, le sel, le poivre et le thym dans l'huile restante.
- Ajouter 2 c. à table de farine et faire brunir.
- Ajouter assez d'eau pour faire une sauce onctueuse qui couvre la viande.
- Verser sur la viande, couvrir et faire cuire pendant 2 heures dans un four à basse température.

Tourtière

Torchiyer

Gracieuseté de Rita Flamand, Manitoba

Ingrédients :

- 1 oignon haché
- 1 lb (454 g) de viande de chevreuil ou d'original émincée
- 2 gousses d'ail émincées
- ½ c. à thé de sarriette
- ½ c. à thé de sauge
- ¼ c. à thé de clous de girofle
- ½ tasse d'eau
- ½ tasse de pommes de terre en purée
- Pâte [on peut soit faire une croûte de tarte soit l'acheter toute faite]

Instructions :

- Placer tous les ingrédients sauf la pâte dans une casserole. Laisser mijoter à découvert environ 20 minutes.
- Laisser refroidir.
- Verser le mélange dans une assiette à tarte chemisée de pâte.
- Couvrir de pâte.
- Cuire à 425°F de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Pemmican

« La première étape [pour atteindre l'étape du pemmican] est le wiyas, la viande en tant que tel. Il y a le kahkiwak puis l'ewohikanak, et la quatrième étape est le pimihkkan. Les Blancs disent « pemmican », mais, nous, nous disons pimihkkan, parce que nous y mettons du pimi, de la graisse d'original ou d'ours. Puis nous ajoutons des petits fruits pour lui donner différentes saveurs. Le takwohiminana, c'est ce que nous y ajoutons, des cerises à grappes, takwahamin veut dire qu'ils sont broyés. C'est ce qu'on ajoute et qui garde la consistance. Puis on en fait un bloc qui contient environ 15 lb de viande, et ça se gardera indéfiniment. Chaque fois que vous allez quelque part, vous en détachez simplement un petit morceau; vous l'émincez, vous le mangez et ça y est, vous êtes parti! Vous mangez tout en marchant. »

— Tom McCallum

Se nourrir de gibier sauvage

Les aliments traditionnels sont faibles en mauvais gras et en glucides simples; riches en bon gras, en protéines de qualité, en fibres et en glucides complexes, et contiennent peu ou pas d'aliments raffinés ou transformés. Bien que la plupart des gens estiment qu'il n'est absolument pas réaliste de revenir à un régime et à un style de vie complètement traditionnels, il est possible d'effectuer plusieurs changements simples, comme manger plus de viande maigre, de viande sauvage et de poisson et consommer du bison plutôt que du bœuf. À quantité égale, le bison contient la moitié moins de calories, 75 % moins de gras au total, environ 75 % de moins de gras saturés et 25 % de moins de cholestérol que le bœuf haché. Le contenu nutritionnel des diverses viandes de gibier est indiqué dans le tableau ci-dessous.

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Gras	Gras saturés
Ours cuit mijoté	113g	293	36.6g	15g	4g
Ours cuit rôti	113g	240	39g	7.8g	2.3g
Bison haché cru	113g	252	21g	18g	7.6g
Bison maigre, rôti de fin de palette	113g	134	24g	3.5g	1.5g
Bison maigre, faux-filet de 2,5 cm (1 po)	113g	200	33g	6.4g	2.7g
Caribou, moelle crue	30g	236	2g	25g	n/a
Caribou cuit rôti	113g	189	33.6g	4.9g	1.9g
Caribou, langue	113g	292	15g	25g	n/a
Chevreuril haché cru	113g	177	25g	8.6g	3.7g
Chevreuril, épaule rôtie cuite	113g	216	41g	4.4g	2.2g
Canard sauvage, viande de poitrine	113g	139	22g	4.8g	1.4g
Canard sauvage, viande et peau	113g	238	19.6g	17.8g	5.7g
Wapiti cuit rôti	113g	165	34g	2.1g	0.8g
Original cuit rôti	113g	151	33g	1.1g	0.3g
Original, foie braisé	113g	155	24g	4.9g	n/a
Rat musqué cuit rôti	113g	264	34g	13.2g	7.9g
Lièvre sauvage cuit en ragoût	113g	195	37g	3.9g	1.18g
Saumon rouge cru	113g	190	24g	9.6g	1.6g
Écureuil, viande hachée	113g	125	21g	4.3g	n/a
Truite arc-en-ciel d'élevage crue	113g	156	23g	6.1g	1.7g
Truite arc-en-ciel sauvage crue	113g	134	23g	3.9g	0.8g
Corégone crue	113g	151	21.5g	6.6g	1g



Viande et poisson

La Viyaant Pi Li Pwasooñ

Nettoyage du poisson avant la mise en cageot, Turtle Lake

Archives de la Saskatchewan, R-A11786

Bons et mauvais gras

Pour faire des choix plus sains, il importe de connaître les gras qui sont les meilleurs pour votre santé. Essayez d'éviter les gras saturés et les gras trans.

Les gras saturés provoquent une hausse de notre « mauvais » cholestérol, ce qui peut provoquer des maladies du cœur. Le beurre, les gras animaux et les autres produits laitiers contiennent une grosse proportion de gras saturés. Pour réduire votre consommation de gras saturés, optez pour des viandes maigres et des produits laitiers allégés.

En augmentant notre « mauvais » cholestérol et en diminuant notre « bon » cholestérol, les gras trans augmentent nos risques de développer des maladies du cœur. Lisez les étiquettes des produits alimentaires. Le tableau des « valeurs nutritives » vous indiquera la présence de gras trans. Cherchez aussi dans la liste des ingrédients le terme « huile partiellement hydrogénée ». Les craquelins, biscuits, beignes, gâteaux, pâtisseries, collations, frites et aliments panés sont susceptibles de contenir des gras trans.

Essayez de manger plus de légumes, de fruits, de poissons, de crustacés, de pains et de céréales à grains entiers, de pois, de haricots, de lentilles et de noix, qui sont tous faibles en gras trans et saturés.

Un repas dans une feuille d'aluminium

Aeñ Ripa Deñ Papyii'd taeñ

Gracieuseté de Ramona Guiboche, Manitoba

Ingrédients :

- I boulette épaisse de bœuf haché maigre ou de bison
- I pomme de terre moyenne
- I petite carotte
- ½ oignon rouge tranché
- Généreuse quantité de beurre et/ou d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre au goût (on peut aussi ajouter du romarin, du basilic ou du « Mrs. Dash »)
- I feuille d'aluminium

Instructions :

- Prendre une feuille d'aluminium d'environ 51 cm (20 po) de long.
- Placer une épaisse boulette de bœuf haché maigre ou de bison sur la feuille d'aluminium.
- Couvrir avec les pommes de terre tranchées, l'oignon rouge, la carotte tranchée mince et le beurre (ou l'huile d'olive extra vierge). Saler et poivrer au goût.
- Plier la feuille d'aluminium (pour resserrer l'emballage, plier les extrémités deux fois).
- Cuire 50 minutes dans un four à 400°F.

Truite farcie au fromage

Li Trout kaa shiipahwit avik li Frimaazh

Gracieuseté de la Labrador Métis Nation

Learning for Life — Preventing Diabetes Project

Ingrédients : 2 lb (908 g) de truite entière, nettoyée
½ tasse de champignons frais tranchés
½ tasse d'oignon vert haché
½ tasse de poivron vert haché
2 c. à table de fromage parmesan râpé
Sel et poivre au goût

Instructions :

- Dans un petit bol, mélanger les champignons, l'oignon vert, le poivron vert et le parmesan.
- À l'aide d'une cuillère, insérer ce mélange dans la cavité du poisson. Saler et poivrer.
- Bien fermer la cavité à l'aide de cure-dents ou d'une brochette pour que la farce reste bien à l'intérieur.
- Placer sur une lèchefrite légèrement graissée.
- Griller à 10 ou 12 cm (4 ou 5 po) de la source de chaleur de 5 à 10 minutes environ de chaque côté ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement.

Donne 6 portions

Morue à l'orange

Oraañzh Pwasooñ di Mer

*Gracieuseté de la Labrador Métis Nation
Learning for Life — Preventing Diabetes Project*

- Ingrédients :**
- 2 blancs d'œuf
 - 3 c. à table de jus d'orange concentré non sucré congelé (décongelé)
 - 2 c. à table de sauce soya légère
 - ½ tasse de chapelure
 - 1 c. à thé de flocons de persil
 - ½ c. à thé de sel assaisonné
 - ½ c. à thé de poivre
 - 1 lb (454 g) de filets de morue
 - 1 c. à table d'huile de canola
 - 1 c. à thé de jus de citron

- Instructions :**
- Dans un bol peu profond, battre à la fourchette les blancs d'œuf, le jus d'orange et la sauce soya. Mettre de côté.
 - Combiner les quatre ingrédients suivants sur une feuille de papier ciré. Tremper les filets de morue dans le mélange d'œuf puis les recouvrir complètement de chapelure assaisonnée.
 - Placer les filets dans un plat allant au four peu profond sans les superposer.
 - Mélanger l'huile de canola et le jus de citron dans un petit bol et verser sur les filets de poisson. Cuire au four à 475°F (240°C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se détache facilement.

Donne 4 portions

Côtes levées de Sigrid

Lii Spaerib di Sigrid

*Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer
(les quatre sœurs métisses Andersen), Colombie-Britannique*

Ingrédients : 3 lb (1,4 kg) de côtes de dos, sel et poivre
 ¾ tasse d'oignons hachés
 3 pommes pelées, évidées et tranchées
 3 c. à table de cassonade
 1½ tasse de vin rouge
 ½ tasse de sauce Chili

Instructions :

- Saler et poivrer les côtes puis les placer dans une grande rôtissoire. Couvrir avec les oignons et placer les tranches de pommes sur le pourtour de la lèchefrite.
- Saupoudrer les côtes de sucre et verser ensuite le vin et la sauce Chili mélangés sur le tout. Couvrir et faire cuire à 450°F pendant 1 heure. Découvrir, réduire le four à 250°F et poursuivre la cuisson 30 minutes de plus. Si les côtes semblent sèches, ajouter de la sauce.

On peut substituer au vin rouge du vin rouge sans alcool, du bouillon de bœuf ou de poulet dilué avec du vinaigre de vin rouge ou du jus de tomates.



Tourtières

Lii Torchiyer

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients :

Pâte pour deux tartes
 1 lb (454 g) de porc haché
 1 lb (454 g) de bœuf haché
 1 oignon émincé
 1 tasse d'eau
 1 tasse de pommes de terre en purée
 ½ c. à thé de thym
 ¼ c. à thé de sauge
 ¼ c. à thé de moutarde sèche
 ⅛ c. à thé de clou de girofle
 Sel d'ail — facultatif

Instructions :

- Faire cuire la viande avec l'oignon, les épices et l'eau pendant ½ heure ou jusqu'à ce que l'eau soit réduite.
- Ajouter les pommes de terres et bien mélanger.
- Refroidir.
- Déposer le mélange dans des plats tapissés de pâte.
- Couvrir de pâte. Badigeonner avec le lait.
- Cuire à 350°F pendant ½ heure ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Veau ou poulet au parmesan

Voo/Poul Parmesan

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer,
Colombie-Britannique

Ingrédients : 2 c. à table de beurre
177 ml (6 oz) de pâte de tomates
2 c. à table d'huile d'olive
1 ½ tasse d'eau
1 petit oignon
Sel et poivre
1 gousse d'ail
½ c. à thé de basilic
farine
œuf battu
mélange de chapelure et de parmesan râpé
veau ou poulet (aplatir les poitrines de poulet trop épaisses : elles cuiront mieux.)

- Instructions :**
- Tremper le poulet dans la farine, dans l'œuf puis dans la chapelure.
 - Faire frire dans l'huile chaude.
 - Faire revenir l'oignon et l'ail. Incorporer la pâte de tomates, l'eau, le sel, le poivre et le basilic.
 - Laisser mijoter 15 minutes.
 - Placer le poulet dans un plat et couvrir de sauce puis de mozzarella.
 - Cuire à 350°F de 10 à 15 minutes (ou plus selon l'épaisseur du poulet).

« Au départ, c'était une recette de veau au parmesan. Je me suis mise à remplacer le veau par le poulet lorsque je n'arrivais pas à trouver du veau bien mince. » — Heather Andersen

Le poulet : le choix le plus faible en gras

Le poulet est une excellente source de protéines, de vitamines et de minéraux. Il est aussi plus faible en gras saturés et en gras de toutes sortes que les viandes rouges telles que le bœuf, le porc, le veau et l'agneau. Toutefois, le gras et le contenu en calories du poulet augmentent considérablement lorsque nous en mangeons la peau.

Pour un repas plus sain, retirer la peau du poulet avant la cuisson. Pour un poulet plus savoureux, faites-le cuire avec la peau et retirez-la avant de servir.

Lorsque l'on cuisine du poulet, de la viande ou du poisson, on peut aussi couper le gras et les calories en optant pour des méthodes de cuisson plus saines. Limitez ou évitez la friture. Essayez plutôt la cuisson au four, les grillades, le barbecue ou les plats mijotés.

Souper de légumes et de boulettes de viande

Li Supii di Boulet pi Zhaardinaazh

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients :

- 12 tasses de légumes mélangés en morceaux, tels que :
 - pommes de terre en tranches épaisses
 - quartiers d'oignons
 - bâtonnets de navet
 - carottes en tranches épaisses
 - panais en tranches épaisses
- 8 grosses gousses d'ail coupées en deux
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1½ c. à thé de romarin séché
- 1 poivron rouge coupé en lamelles épaisses
- Boulettes de viande cuites [votre recette ou du commerce]

« J'utilise des pomme de terres rouges et je laisse la peau pour les fibres et la couleur. »

— Heather Andersen

- Instructions :**
- Dans une grande lèchefrite antiadhésive, mélanger les légumes et l'ail avec l'huile, le romarin, 1 c. à thé de sel et ½ c. à thé de poivre. Étendre en une seule couche.
 - Faire rôtir dans un four à 375°F de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres. Ajouter le poivron rouge et les boulettes de viande.
 - Continuer la cuisson 20 minutes environ ou jusqu'à ce que les légumes soient à point.



Ragoûts et soupes

Lii Sup Pi Lii Rababoo

*Métis au repos devant une
moissonneuse-lieuse, 1910*

Archives de la Saskatchewan, S-B9117

Ragoût d'orignal fait avec de la viande désossée en conserve

Li Rababoo di Naryiaanl avik la viyant kreu kaa mooshkinataak

Gracieuseté de Tina Letendre, Colombie-Britannique

Ingrédients :

- 2 grosses pommes de terre
- 3 grosses carottes
- 1 petit oignon
- 1 tasse de navet en cubes
- 2 pieds de céleri
- ¼ de tasse de bouillon en cube, comme le bouillon de bœuf OXO
- 1 pot d'un litre de viande d'orignal en conserve [voir page 31]
- ¼ tasse de farine (environ)
- ½ tasse d'eau (environ)

« C'est prêt à manger avec du bannock frit ou ordinaire. »

— Tina Letendre

- Instructions :**
- Couper les pommes de terres et les carottes et les déposer dans un gros chaudron. Ajouter assez d'eau pour couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes.
 - Couper l'oignon, le navet et le céleri. Mettre dans le chaudron et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
 - Ajouter le bouillon de bœuf et la viande d'orignal en conserve.
 - Bien mélanger la farine et l'eau.
 - Ajouter au ragoût et laisser épaissir pendant 5 minutes.

Viande d'orignal désossée en conserve

Kaa li kaniik la viyant di nariyaanl Kreu

Gracieuseté de Tina Letendre, Colombie-Britannique

Ingrédients : Viande d'orignal
1 c. à thé de sel à marinade
1 gousse d'ail (facultatif)

« Le mieux est d'utiliser le muscle de l'orignal, ainsi, vous prenez toute la viande. »

— Tina Letendre

- Instructions :**
- Couper la viande d'orignal en cubes de 0,5 cm (1/4 po).
 - Laver des pots d'un litre dans l'eau savonneuse et les rincer à l'eau chaude.
 - Mettre la viande désossée dans les pots en vous arrêtant à 2,5 cm (1 po) du goulot et compresser.
 - Ajouter 1 c. à thé de sel à marinade.
 - Ajouter 1 gousse d'ail (facultatif).
 - Couvrir la viande dans les pots avec de l'eau chaude.
 - Essuyer le goulot des pots avec un essuie-tout humide.
 - Après les avoir fait bouillir, placer les couvercles adhérents sur les pots.
 - Cuire les pots sous pression (10 livres) pendant 1 1/2 heure.

Réduire sa consommation de sel

Notre alimentation doit contenir du sel, mais nous en consommons pour la plupart deux ou trois fois plus que ce dont nous avons besoin. Le sodium contenu dans le sel est associé au risque accru d'hypertension, laquelle conduit aux maladies du cœur, aux accidents vasculaires cérébraux et aux maladies rénales. L'ajout de sel dans les aliments cuisinés à la maison ne représente que 10 % de l'apport quotidien moyen de sodium; la majorité du sodium que nous mangeons provient des aliments pré-emballés, prêts à manger et de la nourriture de restaurant.

Trucs pour réduire le sodium :

- Mangez moins d'aliments préemballés et préparés, comme les repas-minute, les plats cuisinés, les viandes transformées comme les *hot dogs* et les viandes à sandwich, les soupes en boîte, les vinaigrettes en bouteilles, les sauces préemballées et les condiments, comme le ketchup et les cornichons marinés et salés.
- Voyez si les étiquettes indiquent que les aliments sont « sans sel », « faibles en sodium » ou « à teneur réduite en sodium ».
- Mangez plus de fruits et de légumes frais.
- Rincer les légumes en conserve avant de les cuisiner.
- Ajoutez moins de sel dans vos préparations.
- Essayez d'assaisonner les aliments avec de l'ail, du jus de citron et des herbes à la place du sel.

Soupe de poulet et maïs

La Sup di Poul Blidaend

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

- Ingrédients :**
- 3 c. à table d'huile végétale
 - 2 oignons moyens tranchés
 - 4 pieds de céleri tranchés
 - 6 tasses de bouillon de poulet
 - 10 grains de poivre noir
 - 3 lb (1,4 kg) environ de poulet rôti, la peau enlevée, désossé et coupé en gros morceaux.
 - 4 oz (113 g) de nouilles aux œufs
 - 1 boîte de 414 ml (14 oz) de maïs sucré
 - 1 c. à thé de sauge fraîche ou séchée
 - 1 c. à thé de sarriette fraîche ou séchée
 - 1 pincée de safran
 - Sel et poivre au goût

- Instructions :**
- Faire chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter les oignons et les faire revenir jusqu'à tendreté. Incorporer le céleri et le faire revenir pendant 5 minutes. Verser le bouillon et ajouter le poivre en grain. Amener à ébullition puis laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes environ.
 - Incorporer tous les ingrédients restants et amener à ébullition. Laisser mijoter de 15 à 20 minutes — jusqu'à ce que les nouilles soient cuites.
 - Au besoin, ajouter plus de sel.

Donne 4 à 6 portions



Soupe au bœuf haché

La Sup di Burger

Gracieuseté du sénateur Earl Scofield, Ontario

Ingrédients :

1 c. à table de beurre
 1 lb (454 g) de bœuf haché
 3 petits oignons hachés
 1 boîte de 473 ml (16 oz)
 de tomates en dés
 Sel et poivre au goût
 6 tasses d'eau
 3 grosses carottes tranchées
 3 pieds de céleri coupés en dés
 3 pommes de terres
 moyennes coupées en dés
 1/3 tasse de macaroni

Instructions :

- Faire fondre le beurre dans une casserole, y ajouter le bœuf haché et laisser cuire légèrement.
- Ajouter oignons, tomates, sel, poivre et eau. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.
- Ajouter les légumes et laisser mijoter pendant une heure de plus.
- Pendant les 15 dernières minutes, incorporer le macaroni.

Du calcium pour rester fort

On a besoin de calcium pour grandir, se développer et garder ses os forts et sains. Il est possible de satisfaire ses besoins quotidiens en calcium grâce à une variété d'aliments, comme le lait et les produits laitiers, les légumes-feuilles, les plantes sauvages, la rhubarbe, les poissons avec arêtes, les crustacés, les noix et les haricots ainsi que les aliments auxquels on a ajouté du calcium, comme les boissons de soya ou les jus d'orange enrichis en vitamines.

Que nous allions chercher le calcium dans le lait, le fromage ou le jus d'orange enrichi en vitamines, les haricots, les feuilles de pissenlit ou dans une combinaison d'aliments, nos os nous diront « merci ! »

Soupe consistante au poulet, pommes de terre et légumes

Li boñ Sup di pataak, zhaardinaazh pi poulet

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients :

- 6 tasses de bouillon de poulet
- 3 pommes de terre en cubes
- 2 carottes tranchées
- 2 pieds de céleri tranchés
- 2 tasses de brocoli en petit bouquets
- 2 à 3 tasses de poulet cuit ou de dinde cuite, coupé en morceaux
- ¼ tasse de beurre
- 2 tasses de lait
- ¼ tasse de farine
- Sel et poivre au goût

Instructions :

- Dans un grand chaudron, déposer le bouillon et les pommes de terre. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.
- Ajouter les carottes et le céleri et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les bouquets de brocoli et laisser mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, 5 minutes environ.
- Ajouter le poulet ou la dinde.
- Dans une casserole moyenne, faire fondre le beurre et incorporer la farine. Ajouter progressivement le lait en brassant constamment. Ajouter 1 tasse du bouillon de la soupe. Cuire à feu doux jusqu'à léger épaississement puis incorporer au reste du bouillon.
- Réchauffer en évitant de laisser bouillir. Assaisonner de sel et de poivre au goût.

Soupe aux lentilles

La Sup Lentel

Gracieuseté de Tricia E. Logan, Manitoba

- Ingrédients :**
- 6 tasses d'eau
 - 1 tasse d'oignons hachés
 - 1/3 tasse de lentilles rouges
 - 1 tasse de céleri haché
 - Sel et poivre
 - 2 c. à table de mélange de soupe de légumes
 - 2 c. à thé de persil
 - 1 feuille de laurier déchiquetée
 - 1/4 c. à thé de thym séché

- Instructions :**
- Dans un grand chaudron, combiner les six premiers ingrédients.
 - Ajouter les herbes et assaisonner.
 - Faire chauffer et brasser fréquemment jusqu'à ce que la soupe atteigne le point d'ébullition.
 - Couvrir et laisser mijoter 30 minutes environ jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Soupe du monastère

La Sup di Monastery

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

- Instructions :**
- Dans un grand chaudron, faire sauter de 3 à 5 minutes :
 ¼ tasse d'huile d'olive
 2 grosses carottes hachées finement
 1 gros oignon haché.
 - Ajouter ½ c. à thé chacun de thym et de marjolaine et faire sauter une minute de plus.
 Ajouter 3 tasses de bouillon ou d'eau assaisonnée,
 1 tasse de lentilles rincées,
 du sel au goût,
 ¼ tasse de persil frais ou séché
 et 1 lb (454 g) de tomates en conserve.
 - Faire cuire dans un chaudron couvert pendant 45 minutes environ.
 - Ajouter ¼ tasse de sherry.
 - Préparer ⅔ tasse de fromage suisse.
 - Au moment de servir, déposer 2 c. à table de fromage râpé dans chaque bol et verser la soupe.

On peut remplacer le sherry par du jus d'orange ou d'ananas.

Mon célèbre ragoût

Moñ rababoo kaa miyeyichikaatek

Gracieuseté d'Alma Desjarlais, Alberta

Ingrédients : 3 lb (1,4 kg) de viande (orignal ou bœuf) 2 pommes de terre
 1 lb (454 g) de carottes Céleri
 1 oignon 1 boîte de 946 ml (32 oz) de tomates en dés
 ½ navet 1 boîte de pois

- Instructions :**
- Couper la viande, mélanger avec la farine et les oignons et faire revenir ensemble.
 - Ajouter les pommes de terre et faire cuire 10 minutes environ.
 - Laver et couper tous les légumes puis les ajouter au mélange de viande.
 - Faire cuire ensemble au four à 350°F pendant 2 heures.

« Parfois, je fais des grands-pères avec mon ragoût... Je l'appelle mon célèbre ragoût; ce sont mes enfants qui l'ont appelé comme ça. Je l'ai créé moi-même. Pour les grands-pères, j'avais aidé ma mère à en faire il y a longtemps. »
 — Alma Desjarlais

Grands-pères à l'ancienne

S'kom Kayaash lii Dumpling

Gracieuseté d'Alma Desjarlais, Alberta

Ingrédients : 3 c. à table de shortening 3½ tasses de farine
 2 c. à table de poudre à pâte 1 c. à table de sel
 1½ c. à table de sucre 2 tasses de lait

- Instructions :**
- Pour éviter l'entassement, utiliser un gros chaudron.
 - Couper le shortening dans les ingrédients secs.
 - Ajouter le lait et brasser pour obtenir un mélange homogène.
 - Jeter le mélange à la cuillère dans le bouillon ou la sauce.
 - Couvrir et faire cuire 14 minutes en retournant les grands-pères.

Ragoût d'original et de légumes d'hiver

Li rababoo di nariyaanl avik lii zhaardinaazh d'Iver

Gracieuseté de Thomas A. Logan, Ontario

Ingrédients :	2½ lb (681 g) d'original désossé et maigre	1 c. à thé de marjolaine broyée
	1 c. à table d'huile	4 tasses de bouillon de bœuf ou d'eau légèrement salée
	3 c. à table de beurre	8 petites pommes de terre
	¾ tasse d'oignons hachés	8 petits oignons
	¼ tasse de farine	8 carottes moyennes
	1 c. à thé de sel	3 panais moyens
	½ c. à thé de poivre	3 tomates en conserve plus ½ tasse de liquide
	1 feuille de laurier	1 tasse de pois congelés
	1 c. à thé de thym broyé	½ tasse de persil haché

- Instructions :**
- Couper l'original en morceaux de 4 cm (1½ po) et assécher la viande à l'aide d'un essuie-tout.
 - Dans une casserole épaisse, faire chauffer l'huile et le beurre et y faire saisir la viande, une couche à la fois. (Pour un ragoût riche et savoureux, il est important de bien saisir la viande à cette étape.)
 - Une fois que toute la viande a été saisie, la retirer de la casserole et la mettre de côté.
 - Au besoin, faire fondre d'autre beurre dans la casserole et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.
 - Incorporer la farine et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
 - Remettre la viande dans la casserole et ajouter les assaisonnements et le bouillon. À l'aide d'une cuillère de bois, bien gratter le fond du chaudron pour en décoller tout ce qui y est attaché.
 - Laisser mijoter, partiellement couvert, jusqu'à ce que l'original soit tendre, 1½ heure environ.
 - Laisser refroidir et réfrigérer toute une nuit pour permettre aux saveurs de bien se mêler ou faire cuire les légumes tout de suite.
 - Peler les pommes de terre, les oignons, les carottes, le navet et les panais. Laisser les pommes de terre entières; à l'extrémité de chaque oignon, côté racine, faire une incision peu profonde en forme de « x ». Couper les carottes, le navet et les panais en bâtonnets de la grosseur d'un doigt. Hacher grossièrement les tomates.
 - Ajouter les légumes au ragoût, couvrir et faire cuire à feu moyen. Laisser mijoter jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tendres, de 30 à 40 minutes environ. Ajouter les pois et laisser mijoter 5 minutes de plus.
 - Goûter et, au besoin, ajouter plus d'assaisonnements ou de liquide.
 - Parsemer de persil et servir.

Donne 8 portions.

Ragoût de lièvre

Li Rababoo di Liyev

Gracieuseté de la Labrador Métis Nation, Learning for Life — Preventing Diabetes Project

Ingrédients : 1 lièvre 1 petit navet Huile
1 oignon haché 4 pommes de terre moyennes Eau
4 carottes

- Instructions :**
- Couper le lièvre en portions puis les déposer dans un chaudron avec un peu d'huile.
 - Ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce que le tout soit saisi.
 - Ajouter l'eau, les carottes et le navet et laisser mijoter 30 minutes.
 - Ajouter les pommes de terre et continuer la cuisson 20 minutes de plus.
 - Saler et poivrer au goût.

Donne 4 portions

Ragoût de lièvre

Li Rababoo di Liyev

Gracieuseté de Thomas A. Logan, Ontario

Ingrédients : ¼ tasse d'huile d'olive 2 c. à table de persil frais haché 1 carotte moyenne tranchée
1 oignon moyen haché 1 c. à thé de romarin séché 1 c. à thé d'origan séché
1 boîte (16 on) de tomates broyées 1 lièvre en morceaux ½ c. à thé de sel
1 ½ tasse de champignons frais tranchés 2 échalotes finement hachées ¼ c. à thé de poivre
½ tasse de vin rouge

- Instructions :**
- Dans un faitout, faire chauffer l'huile sur un feu moyen-fort.
 - Ajouter les morceaux de lièvre et les faire dorer de tous les côtés.
 - Retirer les morceaux de lièvre à l'aide d'une cuillère perforée et réserver.
 - Jeter l'oignon et les échalotes dans l'huile et faire cuire à feu moyen jusqu'à tendreté.
 - Ajouter le lièvre et les autres ingrédients. Mélanger bien puis couvrir.
 - Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que lièvre soit tendre de 50 minutes à 1 heure en tournant les morceaux de lièvre de temps à autre.

Donne de 2 à 3 portions.



Ragoût de gibier d'hiver

Li Rababoo di Shivreu d'Iver

Gracieuseté de Bonnie Turriff, Ontario

Ingrédients :

- 2 lb (908 g) de viande à ragoût
- 1 boîte de tomates
- 1 pot de salsa
- 1 sac de légumes congelés
- 1 oignon coupé en dés ou 1 sachet de mélange à soupe à l'oignon

Instructions :

- Déposer la viande au fond d'une mijoteuse; verser les légumes sur la viande puis la boîte de tomates et le pot de salsa.
- Faire cuire à feu doux de 6 à 7 heures.



Légumes, légumineuses, riz et pâtes

Lii Zhaardinaazh,
Legum, Li Rii,
Pi Pate

*Cueillette du riz sauvage,
circa 1955*

Archives de la Saskatchewan, R-B2941

« On m'a enseigné la vie au printemps [dans la nature]. C'est là que tu observes, que tu vois la beauté, les merveilleux signes de ce que la nature a à offrir, comme l'herbe qui pousse. Surtout, on se levait tôt le matin et on entendait les oiseaux gazouiller et pousser des cris stridents. Ils avaient leur propre langage. J'ai appris l'harmonie et aussi comment l'apprécier, parce que ça représente tellement. Ça vous fait vous sentir tellement bien. Tu es en vie et l'environnement tout autour de toi est en vie. On m'a dit que si je la surveillais, l'herbe pousserait. Ils nous montraient à jardiner. Tu devais nourrir le jardin en allant chercher de l'eau pour tes plantes. La beauté de la nature a tellement à offrir. »

— George Fleury

Salade de macaroni d'été

Itii Fray Makroonii Salaad

Gracieuseté de Tricia E. Logan, Manitoba

- Ingrédients :**
- 2/3 tasse de crème sure allégée
 - 1/3 tasse de mayonnaise légère
 - 2 c. à table de persil frais
 - 2 c. à table de relish
 - 2 c. à table de moutarde épicée
 - 4 tasses de macaronis de blé entier, cuits
 - 2/3 tasse d'oignons verts hachés
 - 1 tasse de pois congelé
 - 2/3 tasse de fromage marbré allégé coupé en dés
 - 1/2 tasse de carottes coupées en dés
 - 1/2 tasse de poivron vert
 - 1/2 tasse de céleri coupé en dés
 - 1/2 tasse de jambon maigre coupé en dés

- Instructions :**
- Dans un grand bol, combiner les cinq premiers ingrédients.
 - Ajouter le macaroni et les ingrédients restants.
 - Incorporer la vinaigrette.
 - Garder la salade réfrigérée jusqu'au moment de servir.

Salade de champignons et d'épinards

Li Shaampiyooñ pi Spinach Salaad

Gracieuseté de Tricia E. Logan, Manitoba

Ingrédients :

- 4 tranches de bacon
- 2 œufs durs tranchés
- 2 c. à thé de sucre blanc
- 2 c. à table de vinaigre de cidre
- 2 c. à table d'huile de canola
- 1½ c. à table de sauce Worcestershire
- 1 grand bol d'épinards lavés
- ¼ lb (340 g) de champignons frais, tranchés

Instructions :

- Faire cuire le bacon et l'émietter.
- Mélanger le sucre, le vinaigre, l'huile et la sauce Worcestershire. Réchauffer légèrement la vinaigrette si vous préférez.
- Verser sur les épinards et garnir de bacon, de champignons et de tranches d'œuf.

Les enfants et le jus

Selon le *Guide alimentaire canadien*, les enfants de deux à 13 ans devraient manger quotidiennement jusqu'à six portions de fruits et légumes.

Remplacer plus souvent le jus par des fruits et des légumes. Le jus de fruit n'est pas plus nourrissant que le fruit et il ne contient pas autant de fibres. Le jus ne contribue pas à régulariser les troubles du transit intestinal et ne procure pas les bienfaits associés à l'apport de fibres provenant des fruits et légumes, comme la réduction des risques de maladie cardiaque.

Encouragez les enfants à boire plus d'eau, à manger plus de fruits et de légumes et à limiter le jus de fruit à une tasse (250 ml) par jour.

L'eau c'est la vie

L'eau est la substance nutritive la plus importante pour le corps humain. Elle représente de 45 à 75 pour cent du poids total de notre corps. L'eau achemine les substances nutritives dans les cellules, élimine les déchets, régule la température du corps, maintient la tension artérielle, lubrifie les articulations, protège nos organes, garde notre corps hydraté et nous aide à conserver un poids santé.

La consommation quotidienne d'eau recommandée est de 3,7 litres pour des adultes de sexe masculin et de 2,7 litres pour les adultes de sexe féminin. Cela comprend la quantité d'eau totale de toutes les sources, y compris celle contenue dans les aliments. Cela peut toutefois varier en fonction du régime alimentaire, de l'âge, de l'environnement et du niveau d'activité de chaque personne.

« L'eau est l'ingrédient le plus précieux de tous. D'après les enseignements qui sont les miens, ceux qui m'ont été enseignés, l'eau est la vie; sans eau, il n'y aurait pas de vie. Parce que nous sommes, comme on dit, relié. La Terre est composée de trois quarts d'eau, et il y a une raison à cela. La plupart d'entre nous ne comprennent pas pourquoi c'est ainsi parce que nous ne l'envisageons que du point de vue scientifique. Mais qu'en est-il sous l'angle de la tradition? On m'a dit que le corps humain est lui aussi formé d'eau au trois quarts et que nos veines servent à transporter le sang et l'oxygène dans toutes les parties de notre corps. Nous sommes donc reliés à la Terre et nous sommes la réplique exacte de cette Terre-mère. Ses veines sont les rivières, et nombre d'entre elles ont été détournées, stoppées et se sont asséchées. Lorsque cela se produit, certaines de ses parties commencent à mourir. Nous voyons cela là où la terre se dessèche, où il n'y a plus de sauvagine, où les rats musqués s'en vont. Il n'y a rien là pour se nourrir; cette zone sèche peu à peu. Lorsqu'une partie meurt, cela a des effets sur les autres parties aussi. »

— Tom McCallum

Fèves au lard de l'ancien temps

S'kom kayaash lii Vev shesh deñ Furnoo

Gracieuseté d'Alma Desjarlais, Alberta

Ingrédients :

- 1 lb (454 g) ou 2 tasses de fèves
- 1 c. à thé de sel
- ¼ tasse de mélasse
- 1 oignon moyen haché
- 1½ pinte [6 tasses] d'eau froide
- ⅓ tasse de cassonade
- 1 c. à thé de moutarde sèche
- ½ lb (225 g) de lard salé

Instructions :

- Laver et faire cuire les fèves avec le lard salé pendant 1 heure. Incorporer tous les autres ingrédients.
- Faire cuire dans un four doux (300°F) environ 5 heures. Au besoin, ajouter du liquide pendant la cuisson.

« Cette recette m'a été enseignée par ma mère, la regretté Mary Louise Cross. Ella a toujours beaucoup de succès dans ma maison. »

— Alma Desjarlais

Les bienfaits des haricots

Les haricots sont remplis de protéines et de fibres, peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol et favorisent la santé cardiaque.

Les légumineuses (haricots séchés, pois cassés, pois chiches et lentilles) peuvent aider les diabétiques à contrôler leur glycémie. Les fibres solubles des légumineuses peuvent réduire les pointes de glycémie.

Trucs de cuisson

- Pour chaque tasse de fèves sèches, ajouter 3 tasses d'eau. Laisser tremper toute la nuit au réfrigérateur.
- Laisser cuire les fèves jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Rincer les légumineuses en conserve à l'eau pour réduire le sel.

Trucs de digestion

- Introduisez progressivement les légumineuses par petites quantités dans votre alimentation.
- Faites cuire les légumineuses dans de l'eau douce et faire cuire complètement.
- Certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à digérer les légumineuses, mais un pharmacien ou un diététiste peut conseiller des enzymes naturelles qui en faciliteront la digestion.
- Pour réduire les flatulences et les gaz, essayez de faire cuire les légumineuses avec des graines de fenouil, du gingembre frais ou de la coriandre fraîche.
- Pour vous aider à digérer les fibres contenues dans les haricots, buvez chaque jour un minimum de 6 à 8 tasses d'eau. Faire de l'exercice régulièrement favorise la digestion : visez en faire de 30 à 60 minutes par jour.

Le riz : riche en saveur, en vitamines et en traditions

Le riz brun et le riz sauvage sont des grains entiers. Ils sont tous deux riches en fibres et en nombreuses autres *substances nutritives* clés qui peuvent contribuer à réduire les risques de maladie cardiaque, le diabète et l'obésité.

Le riz brun est beige pâle, il a un goût de noisette plus prononcé que le riz blanc, et sa texture est plus dense (pensez à la différence entre le pain de blé et le pain blanc!). À cause de la couche de son qui l'enrobe, le riz brun exige plus d'eau et une cuisson plus longue que le riz blanc. Il vaut mieux suivre les indications données sur l'emballage lorsque l'on prépare du riz brun. Le riz sauvage pousse surtout dans les lacs et les rivières de l'Amérique du Nord.

C'est un grain long et noir au goût de noix. Nombre de peuples indigènes d'Amérique du Nord considèrent le riz sauvage comme un élément sacré de leur culture. Le riz sauvage doit cuire de 35 à 50 minutes avec de l'eau dans une proportion de trois pour un (trois tasses d'eau pour chaque tasse de riz).

On peut toujours substituer du riz brun ou sauvage au riz blanc dans les recettes. Assurez-vous seulement de tenir compte des différences de temps de cuisson et de quantité d'eau.

Méthode à trempage rapide pour le riz sauvage

Achiyaaw kaa akutitaak li rii'd faroosh

Gracieuseté de Thomas A. Logan, Ontario

Instructions :

- Laver la quantité nécessaire de riz sauvage à l'eau froide.
- Ajouter le riz à trois fois sa quantité d'eau bouillante (3 tasses d'eau pour une tasse de riz). Faire bouillir 5 minutes.
- Retirer du feu. Couvrir et laisser reposer pendant 1 heure.
- Égoutter. Laver. Cuire selon les indications de la recette.

« On préfère cette recette au trempage plus traditionnel d'une nuit. La méthode "à trempage rapide" vous permet de faire tremper le riz dans l'après-midi et de le servir bien chaud au souper. » — Thomas A. Logan



Casserole de riz sauvage gourmande

Li Rii Faroosh Kasarool Gormaa

Gracieuseté de Thomas A. Logan, Ontario

Ingrédients :

1 tasse de riz sauvage
(non trempé)
¼ c. à thé de sel
3 tasses d'eau bouillante
½ lb (227 g) de
champignons tranchés
½ tasse d'oignons hachés
½ tasse de beurre
1 tasse de cheddar fort râpé
1 boîte de 562 ml (19 oz)
de tomates
1 c. à thé de sel
1 tasse d'eau chaude

Donne 6 ¼ tasses
ou 6 à 8 portions.

Instructions :

- Préparer le riz sauvage pour la cuisson en suivant la méthode « à trempage rapide ».
- Faire cuire le riz à couvert dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit presque tendre, environ 30 minutes.
- Égoutter le riz si nécessaire.
- Faire revenir les champignons et l'oignon dans le beurre environ 5 minutes.
- Mêler le riz à tous les ingrédients.
- Déposer dans un plat à cuisson beurré de 2 litres.
- Couvrir et faire cuire 1 heure à 350°F.

« On peut préparer ce plat la veille et le faire cuire juste avant le repas. Servir comme légumes avec du porc de la volaille ou du gibier. » — Thomas A. Logan

Les légumes : un arc-en-ciel de santé

Les légumes et les plantes comestibles ont longtemps fait partie de notre alimentation. Ces aliments constituent d'excellentes sources de vitamines C et A, qui favorisent la force des os, la santé de la peau et des yeux et qui aident à lutter contre l'infection. Les légumes et les plantes sont de plus d'excellentes sources d'acide folique, de potassium, de fibres et d'antioxydants.

Les antioxydants luttent contre ces substances nuisibles appelées radicaux libres. Les radicaux libres endommagent les cellules du corps. Ils peuvent donc être à l'origine de maladies du cœur, d'accidents vasculaires cérébraux et de cancer. En optant pour des fruits et des légumes colorés, nous accroissons le pouvoir nutritif et antioxydant de notre corps!

Il est recommandé de manger **CHAQUE JOUR** au moins un légume vert foncé, comme le brocoli, l'épinard ou le pissenlit, et un légume orange, comme la carotte, la courge ou la citrouille. Les légumes frais, congelés ou en conserve possèdent à peu près tous la même valeur nutritive. Une bonne règle à suivre pour la cuisson des légumes : la cuisson la plus rapide possible dans le moins de liquide possible. On évite ainsi la perte de substances nutritives.



Spaghetti végétal

La Spaghetti Zhaardinaazh

Gracieuseté de Tricia E. Logan, Manitoba

Ingrédients :

1 lb (454 g) de tomates
2 tasses de courgettes tranchées
1 tasse de haricots verts frais
1 oignon rouge tranché
 $\frac{2}{3}$ tasse d'eau
2 c. à table de persil frais haché
1 gousse d'ail émincée
1 c. à thé de poudre Chili
1 c. à thé d'assaisonnements italiens
Saler et poivrer pour assaisonner
177 ml (6 oz) de pâte de tomates
1 lb (454 g) de spaghetti de blé entier cuit et égoutté
 $\frac{1}{2}$ tasse de parmesan frais râpé

Instructions :

- Dans un grand chaudron, combiner les tomates, les courgettes, les haricots verts, l'oignon, le persil, l'ail, la poudre Chili, les assaisonnements italiens, le sel et le poivre. Porter à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes. Incorporer la pâte de tomates. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes ou plus, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Verser la sauce tomates sur les spaghetti cuits. Parsemer de fromage.

Jardiner dans de petits espaces

La mise en conserve constitue une partie importante de l'histoire des Métis. Traditionnellement, les Métis entreposaient les produits qu'ils avaient récoltés dans leur jardin et leurs champs dans de petits caveaux ou dans des hangars à légumes semi-souterrains. On s'assurait ainsi d'avoir de quoi se nourrir toute l'année. La majorité des Métis vivent maintenant dans des régions urbaines, mais il est encore possible de jardiner dans des jardins communautaires et dans des boîtes ou des pots.

On trouve des jardins communautaires dans bien des villes au Canada. Ils sont au sol, dans des contenants placés sur des balcons ou même sur les toits des édifices à logements. Les jardins communautaires sont parfois collectifs, c'est-à-dire que tout le monde y travaille et profite des avantages du jardin. Ils sont parfois aussi divisés en lopins individuels entretenus par une personne ou une famille.

Il y a des chances qu'il existe déjà un jardin communautaire dans votre région. Pour de l'information sur la manière d'y être impliqué, vous pouvez communiquer avec l'administrateur du jardin. Les journaux locaux et les organismes communautaires peuvent donner de l'information sur les jardins communautaires. On peut aussi consulter un serveur de liste sur les jardins communautaires au Canada.

Le jardinage en pots consiste à faire pousser des plantes dans des pots, des cuves, des paniers ou d'autres contenants. On peut s'y adonner dans une petite cour, sur une tablette de fenêtre à l'intérieur ou sur un balcon.

Trucs pour le jardinage en pots :

- Choisissez un contenant approprié et assurez-vous qu'il est assez gros. Pour les légumes, on doit prévoir des pots de 30 à 45 cm de diamètre et de 40 cm de profondeur; les fines herbes se contenteront de pots plus petits.
- Le fond des contenants doit être troué pour permettre le drainage.
- Assurez-vous que les légumes jouissent d'au moins six heures d'ensoleillement direct par jour (sauf pour les épinards et la laitue, qui aiment bien un peu d'ombre).
- Arrosez au moins une fois par jour. Ne laissez pas le sol s'assécher à plus de 5 cm de la surface.
- Essayez de choisir des légumes et des herbes qui sont par nature de petite taille, comme la betterave, la carotte, le maïs, le concombre, l'aubergine, la laitue, l'échalote, les poivrons, le radis, l'épinard, la tomate et les fines herbes : ils pousseront plus facilement dans des contenants.

Le végétarisme : les avantages d'une alimentation sans viande

Il y a plusieurs types de végétarisme. Les végétaliens ne mangent ni viande ni produits laitiers, tandis que les lacto-végétariens mangent des produits laitiers; les ovo-végétariens mangent des œufs, et les lacto-ovo-végétariens mangent des œufs et des produits laitiers.

Le régime végétarien ne comprend ni viande, ni volaille, ni poisson, ni quoi que ce soit qui en contienne. Parmi les avantages potentiels d'un régime végétarien, mentionnons le maintien d'un poids plus sain, des taux de maladies du cœur et de cholestérolémie inférieurs, une tension artérielle plus basse ainsi qu'une incidence inférieure de diabète de type 2 et de cancer du colon et de la prostate.

Le Guide alimentaire Premières Nations, Inuit et Métis de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande une consommation plus fréquente d'aliments autres que la viande, comme les haricots, les lentilles, le tofu (fabriqué avec des fèves de soya), les graines et les noix. Ces aliments sont faibles en gras saturés et riches en acide folique et en fibres alimentaires.

Essayer de manger au moins un ou deux repas sans viande chaque semaine!

Salade de chou piquante

Gracieuseté de Tricia E. Logan, Manitoba

Ingrédients : Placer dans un bol :

- ½ tasse de mayonnaise légère
- ½ tasse de vinaigre de cidre de pommes
- 1 à 2 c. à thé de sucre blanc
- 4 c. à thé de graines d'aneth
- Sel et poivre au goût
- ½ chou haché
- 1 poivron vert, 1 poivron rouge et
- 1 poivron jaune coupés en dés ou en julienne fine
- 3 échalotes tranchées

Instructions :

- Mélanger la mayonnaise, le vinaigre, le sucre, l'aneth, le sel et le poivre.
- Combiner le chou, les poivrons et les échalotes.
- Incorporer la vinaigrette.
- Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



Bannock, pains et grains

La Galet, Lii Paen
Pi Lii Graeñ

*L'équipage du bateau York cuisant
du bannock au camp, 1900*

Archives de la Saskatchewan, S-B9782

Le bannock aujourd'hui

Le bannock est pour les Métis un aliment traditionnel. À l'époque où nombre de nos gens vivaient encore de la terre, le bannock fournissait à leur corps l'énergie essentielle, surtout dans les périodes de chasse et de cueillette ou durant les mois où l'approvisionnement alimentaire était limité. La farine et le lard (gras animal) originellement utilisés pour faire le bannock sont très riches en énergie, ce qui veut dire qu'ils contiennent beaucoup de calories. Maintenant que nous tendons vers un style de vie moins actif, notre corps n'a plus besoin de ces aliments très riches en calories.

Il y a deux bonnes façons d'intégrer le bannock à un régime alimentaire sain. La première est d'en consommer des portions plus petites, et la deuxième est d'éviter de faire le bannock avec du lard. On peut tout aussi bien le faire frire dans des huiles de plantes ou éliminer la friture en faisant cuire le bannock au four ou sur un feu.



Bannock

La Galet

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients :

1 ½ tasse de farine
 2 c. à thé de poudre à pâte
 2 c. à thé de sucre blanc
 1 c. à thé de sel
 2 c. à table de lait en poudre
 1 c. à table d'huile ou
 de shortening fondu
 ¾ à 1 tasse de lait

Instructions :

- Mélanger tous les ingrédients et laisser tomber le mélange à la cuillère sur une tôle graissée. (En ajoutant un peu plus de farine, on peut aussi aplatir la pâte en cercle, la placer dans une poêle en fonte et la faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.)
- Cuire à 350°F.

Bannock (rivière Rouge)

La Galet (Rivyer Roozh)

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients : 3 tasses de farine
Déposer dans 2 c. à table de poudre à pâte
un bol : 1 c. à thé de sel
 ¼ tasse de sucre

- Instructions :**
- Dans le mélange, couper ½ tasse de margarine ou de shortening.
 - Ajouter assez d'eau froide pour faire une pâte sèche.
 - Placer dans une poêle à frire graissée et faire cuire au four à 400°F, 30 minutes.
(pour un bannock spécial, ajouter des raisins.)

Le bienfait des grains entiers

Le Guide alimentaire canadien recommande que la moitié au moins de nos portions quotidiennes de produits céréaliers soit constituée de grains entiers.

Les grains entiers contiennent les trois parties du grain ou de l'amande : le froment, le germe et le noyau. Ils apportent au corps des substances nutritives importantes comme les fibres.

Il y a plusieurs façons d'augmenter notre consommation de grains entiers. Quand on fait du bannock ou des muffins, par exemple, on peut remplacer la moitié de la farine par de la farine complète — la différence de goût sera à peine perceptible, et notre corps nous dira merci! Dans une recette, on peut aussi remplacer jusqu'au quart de la farine par des graines de lin moulues.

Baanak La Galet

Gracieuseté de Rita Flamand, Manitoba

- Ingrédients :**
1. 3 tasses de farine
 2. Quelques pincées de sel
 3. 1 c. à table de poudre à pâte
 4. 3 c. à table d'huile
 5. 1 tasse d'eau

« [Cette recette] vient de mon camp de michif de juillet 2007. »

— Rita Flamand

- Instructions :**
1. Dans un bol, mêler les trois premiers ingrédients.
 2. Faire un puits au milieu de la farine.
 3. Ajouter l'huile et l'eau.
 4. Commencer à mélanger lentement à partir du milieu.
 5. Pétrir environ une dizaine de fois.
 6. Ne pas trop pétrir.
 7. Aplatir et perforer à l'aide d'une fourchette ou d'une cuillère.
 8. Placer dans une poêle légèrement graissée (préférer la fonte).
 9. Cuire dans un four à 450°F de 20 à 30 minutes et savourer!

La Galet Baanak

- Ingrédients :**
- en. la farin trwaa bol
 deu. li sel aeñ pchi braeñ / apishiish
 trwaa. en groo chuyer ohpipayikan / poodr a pate
 kaatr. li wil trwaa groo chuyér
 saeñk. diloo en bol

- Méthode Li Michii :**
- Li furnoo 450 itashtaa
 kaa maamawinamihk
 en. Itéya lii primyer trwaa kaa
 maamawinamihk deñ groo plaa
 deu. dañ la mijeu ushitaa en pwii
 trwaa. ashtaa li wil pi diloo dañ li pwii
 kaatr. maachi papechi iteya dañ la
 mijeu uhchi
- saeñk. kahkiyaaw iteyamani maamaakun
 naandaw ji fwé
 sis. kaaya ushaam mishtahi maamakun
 set. napakin ekwa shaapooshtew avik aeñ
 furshet kema aaeñ chuyer
 wit. ahii deñ pwelooñ ekii shishoopenhout
 nef. kiishish dañ li furnoo ikok veñ
 kema taraanit minwit



Muffins au son

Lii Muffin Brañ

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients :

½ tasse de beurre
 1 tasse de cassonade
 2 œufs
 1 tasse de farine
 1 tasse de son (son Quaker)
 1 c. à thé de soda à pâte
 ½ c. à thé de cannelle
 ¼ c. à thé de muscade
 1 tasse de lait sur
 ½ tasse de raisins ou de
 dattes hachées

Instructions :

- Mettre le beurre et le sucre en crème, ajouter les œufs.
- Dans un bol à part, mélanger la farine, le son, le soda, la cannelle et la muscade.
- Ajouter les ingrédients secs au mélange de beurre, de sucre et d'œuf.
- Ajouter le lait sur (ou le babeurre) et mélanger doucement, juste un peu.
- Faire cuire dans des moules à muffins en papier à 375°F de 15 à 20 minutes.

« Maman me l'a donnée [cette recette] il y a des années et je l'ai faite des centaines de fois. »

— Heather Andersen

Régulariser sa digestion

Un régime alimentaire à forte teneur en fibres peut contribuer à nous protéger contre nombre de maladies telles que le diabète, le cancer, l'hypertension et les maladies du cœur. Les fibres peuvent aussi nous aider à garder un poids santé.

Il y a deux types de fibre : insoluble et soluble. Les fibres insolubles (pains complets, céréales, graines de lin, pelure de certains fruits et légumes) favorisent la santé des intestins et contribuent à prévenir la constipation. Les fibres solubles (certains fruits et légumes, gruau, son d'avoine, fèves, lentilles et pois) peuvent aider à réduire le cholestérol et à contrôler les taux de glycémie.

Pour satisfaire à vos besoins quotidiens, lorsque c'est possible, choisissez des grains entiers; ajoutez des graines de lin moulues à vos yogourts ou céréales; pour permettre au corps de bien utiliser les fibres, buvez beaucoup d'eau et essayez d'incorporer des légumes, des fruits, des noix et des légumineuses à vos repas et collations.

Boulangerie et pâtisserie santé

- Essayez de n'utiliser que de la farine, des graines et des noix fraîches ou conservez ces aliments dans le congélateur; après avoir été exposées à l'air quelque temps, les huiles contenues dans ces aliments peuvent se perdre.
- Dans une recette, remplacez la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier. Essayer de combiner la farine blanche à pâtisserie avec de la farine d'épeautre tendre.
- Utilisez moins de sucre et expérimentez les édulcorants naturels, comme le sirop d'érable.
- Utilisez de l'huile ou de la margarine non hydrogénée plutôt que du beurre.

Muffins aux fèves au lard

Lii Moffin Brañ dañ li Furnoo

Gracieuseté de Bonnie Turriff, Ontario

- Ingrédients :**
- 1 tasse de raisins
 - 1 tasse d'eau bouillante
 - 3 œufs
 - 1 tasse d'huile
 - 2 tasses de sucre blanc
 - 1 c. à thé de vanille
 - 2 tasses de fèves au lard
(ou 1 boîte de 414 ml/14 oz de fèves au lard)
 - 3 tasses de farine
 - 1 c. à thé de soda à pâte
 - 1 c. à thé de cannelle
 - ½ c. à thé de sel

- Instructions :**
- Mélanger les raisins et l'eau bouillante et réserver.
 - Battre ensemble les œufs, l'huile, le sucre, la vanille et les fèves jusqu'à ce que les fèves soient broyées.
 - Ajouter la farine et les autres ingrédients, y compris les raisins et l'eau. Mélanger bien.
 - Cuire à 325°F de 40 à 50 minutes.

Brioches

Lii pchi Paeñ

Gracieuseté d'Helen Logan, Ontario

Ingrédients :

- 2 sachets de levure
- 2 c. à thé de sucre
- ¼ tasse d'eau tiède
- 1 tasse de sucre
- 1 c. à table de sel
- 2 œufs
- 1 tasse d'huile Crisco
- 4 tasses d'eau tiède
- 12 à 12½ tasses de farine

« Habituellement, je fais la moitié de la recette et, pour des brioches moins sucrées, je ne mets qu'un quart de tasse de sucre. Parfois, je mets la moitié de farine de blé entier et une tasse de son naturel. »

— Helen Logan

- Instructions :**
- Faire dissoudre la levure dans ¼ tasse d'eau et ajouter 2 c. à thé de sucre.
 - Battre les œufs avec l'huile et l'eau restante. Ajouter le mélange de levure.
 - Incorporer la farine. Mélanger et pétrir jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Déposer dans un grand bol graissé.
 - À 20 h à peu près, dégonfler la pâte et la laisser lever à nouveau pendant 1½ heure environ.
 - À 21 h 30 à peu près, former en brioches ou en roulés à la cannelle. Placer sur des tôles graissées. Mettre de côté et protéger des courants d'air jusqu'au matin.
 - Faire cuire 15 minutes à 375 ou 400°F.

Commencer les brioches à 17 h ou 18 h.

Brioche à la cannelle

Lii pchi paeñ di Sinnamon

Gracieuseté de Marie Geiger, Ontario

Ingrédients :

- 1 tasse de pommes de terre en purée chaudes (instantanées)
- 1 tasse de beurre
- 2 tasses de lait frémi
- 1 tasse de sucre blanc
- 7 tasses de farine (ou plus)
- 1½ c. à thé de sel
- 2 sachets de levure
- 4 gros œufs
- Cannelle et beurre pour tartiner la pâte

« J'en fais aussi des petits pains. Ils sont délicieux avec de la dinde froide. À cause des pommes de terre en purée, ils restent tendres. »

— Marie Geiger

- Instructions :**
- Combiner le lait, la purée de pommes de terre et 1 tasse de farine. Laisser tiédir puis incorporer la levure.
 - Couvrir et laisser lever jusqu'à ce que la pâte soit légère puis dégonfler à l'aide d'une cuillère de bois.
 - Dans un bol à part, crémier ensemble le beurre et le sucre. Ajouter les œufs et le sel. Bien battre.
 - Incorporer le mélange de beurre et de sucre ainsi que la farine restante au mélange de levure pour obtenir une pâte molle.
 - Pétrir la pâte et la placer dans un bol beurré. Laisser lever jusqu'à ce que la pâte soit légère.
 - Retourner la pâte sur une planche enfarinée puis abaisser et tartiner de beurre, de cassonade et de cannelle. Trancher.
 - Laisser gonfler jusqu'à ce que les tranches aient doublé de volume.
 - Cuire à 375°F pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



Pain de seigle léger

Kaa aakishit li Paeñ di Rye

Gracieuseté de Christine Logan, Ontario

Ingrédients :

2½ tasses d'eau tiède
 ¼ tasse de miel
 ¼ tasse d'huile végétale
 1 c. à table de jus de citron
 1 c. à table de sel
 2 tasses de farine de seigle foncée ou claire
 5 tasses de farine blanche
 2 c. à table de levure instantanée
 1 blanc d'œuf
 1 c. à table d'eau

Instructions :

- Dans un grand bol à mélanger, combiner l'eau, le miel, l'huile, le jus de citron et le sel. Ajouter la farine de seigle, 1 tasse farine blanche et la levure.
- Ajouter autant de farine blanche que possible dans le bol, puis verser la pâte sur une surface enfarinée et travailler le reste de la farine en pétrissant. Cela pourra demander PLUS ou MOINS de farine. Pétrir jusqu'à ce la pâte ne soit plus collante et rebondisse sous la pression.
- Façonner la pâte en boule et la placer dans un bol bien graissé en tournant la pâte pour que sa surface soit graissée.
- Couvrir la pâte avec un linge, placer dans un endroit tiède et laisser lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume, 1 heure au moins.
- Dégonfler la pâte, la retourner sur une surface graissée et la couper en deux parties égales. Avec chacune, former un long pain d'environ 25 cm x 38 cm (10 po x 15 po). En commençant par le côté de 38 cm (15 po) de longueur, rouler aussi serré qu'un roulé à la gelée et bien sceller les extrémités. Amincir les extrémités.
- Placer les pains sur une tôle graissée. Couvrir et laisser lever dans un endroit tiède jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume, environ 1 heure. Il est TRÈS important que les pains ne lèvent pas trop! Ils vont continuer à lever dans le four en cuisant.
- Juste avant de mettre au four, badigeonner le dessus des pains avec un mélange de blanc d'œuf et d'eau. Faire cuire dans un four préchauffé à 375°F pendant 30 minutes.
- Retirer les pains de la tôle et laisser refroidir.

Pain aux canneberges en casserole de ma mère

Maamaa soñ paeñ di pabinaa Kasarool

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients :

- 2 tasses de farine
- $\frac{3}{4}$ tasse de sucre
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de soda à pâte
- 1 c. à thé de sel
- $\frac{1}{4}$ tasse de shortening
- $\frac{3}{4}$ tasse de jus d'orange
- 1 c. à table de zeste d'orange râpé
- 2 œufs battus
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse de canneberges

- Instructions :**
- Mélanger ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte, le soda à pâte et le sel. Dans ce mélange, couper le shortening jusqu'à ce que sa consistance ressemble à de la semoule grossière.
 - Dans un bol à part, combiner le jus et le zeste d'orange avec les œufs. Ajouter aux ingrédients secs en mêlant suffisamment pour humidifier le tout.
 - Saupoudrer les canneberges avec 1 c. à table de farine et les incorporer délicatement dans la pâte en pliant.
 - À l'aide d'une cuillère, déposer la pâte dans un moule bien graissé (1 l à 1,2 l).
 - Cuire à 350°F, 1 heure environ.
 - Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler.
 - Servir en tranche avec du beurre ou du glaçage. Pour faire le glaçage : combiner 2 tasses de sucre à glacer de l'eau bouillante, 1 c. à table à la fois, jusqu'à ce qu'il soit suffisamment liquide pour être versé.

Mélange de gruau multigrains

Lii graeñ pi Poraaj e'mamawinikaateki

Gracieuseté de Christine Logan, Ontario

Ingrédients : 5 parts d'avoine coupée à la lame d'acier
1 part de quinoa
1 part de millet
¼ part de graines de tournesols naturelles

Instructions : **Pour une portion :**

- Dans un pot, déposer ¼ tasse de mélange de gruau.
- Ajouter 1 tasse d'eau et ⅓ tasse de raisins.
- Laisser tremper toute la nuit.
- Au matin, porter à ébullition et laisser mijoter à découvert de 17 à 20 minutes en brassant de temps en temps.
- Placer dans un contenant hermétiquement fermé et conserver dans un endroit sec.

Crêpes

lii Krep

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients : 3³/₄ tasses de farine
7¹/₂ c. à thé de poudre à pâte
6 c. à table de sucre blanc
2 c. à thé de sel
3 œufs
3³/₄ tasses de lait
9 c. à table de beurre fondu

Instructions :

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance de pâte lisse.
- On peut déposer des bleuets, des morceaux de pommes ou des raisins sur la crêpe avant de la tourner.

Crêpes savoureuses aux grains

Lii Krep di Graeñ Savory

Gracieuseté de Tricia E. Logan, Manitoba

Ingrédients : 2 tasses de mélange à pancakes
¼ tasse de carottes coupées en dés
¼ tasse de panais
⅔ tasse de riz sauvage cuit
2 c. à table de graines de canola
2 c. à table de graines de lin
4 oignons verts hachés finement
Persil haché

Instructions :

- Préparer le mélange à pancakes en suivant les instructions du fabricant. Laisser reposer 15 minutes.
- Faire revenir les carottes, les panais, le riz sauvage, les graines de canola, les graines de lin et les oignons verts pendant 3 ou 4 minutes. Ajouter au mélange de pancake.
- Faire cuire comme des pancakes ordinaires et garnir de persil ou d'autres fines herbes.

Pain de céréales Red River

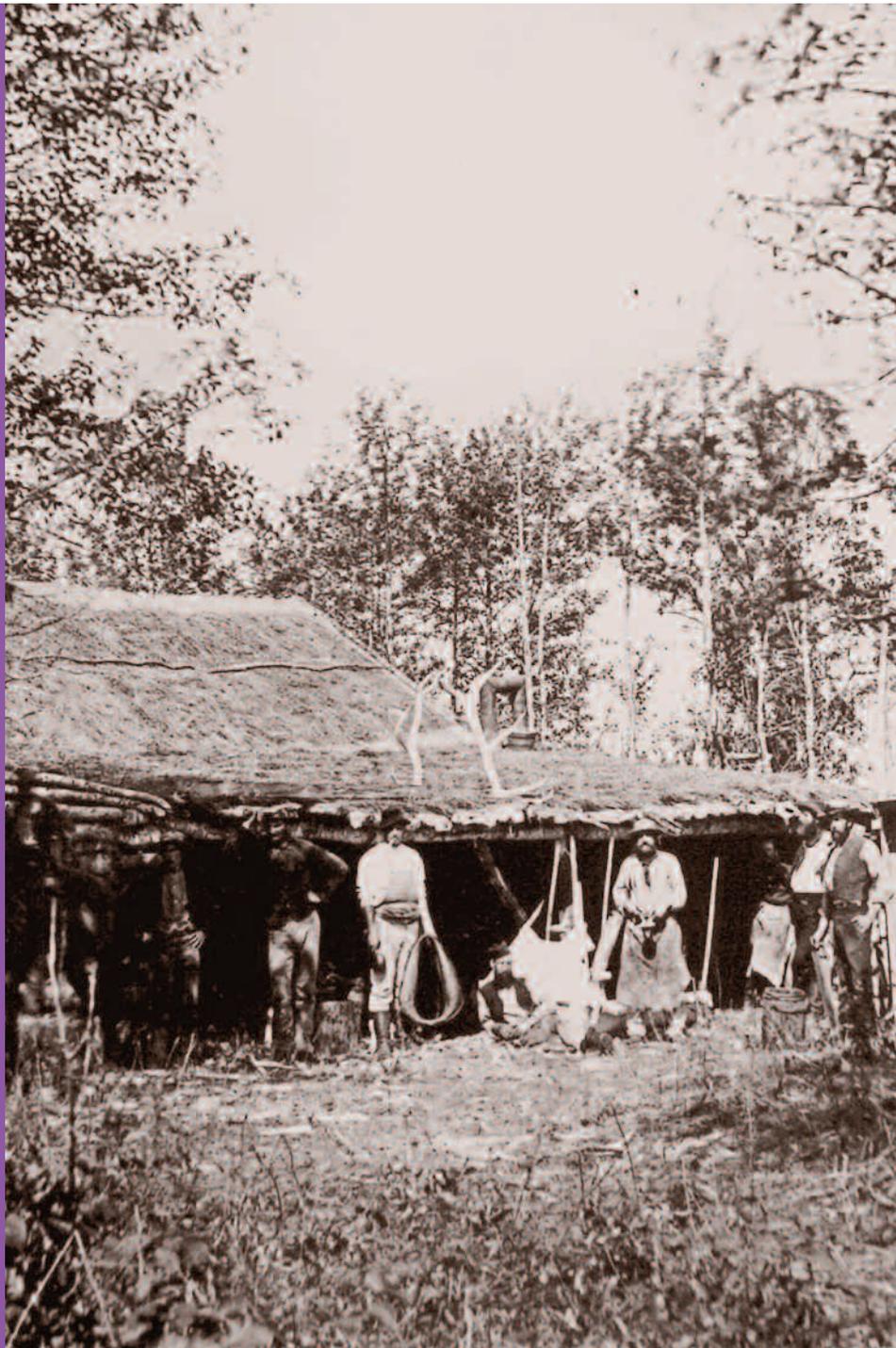
Li paeñ di Sirial di Rivyer Roozh

Gracieuseté de Christine Logan, Ontario

- Ingrédients :**
- 2 tasses d'eau tiède
 - ¼ tasse de miel ou de sucre
 - 2 c. à thé de sel
 - ¼ tasse d'huile
 - 3 tasses de céréales Red River, cuites et tiédies (1 tasse de céréales crues)
 - 2 tasses de farine de blé entier
 - 2 c. à table de levure rapide
 - 6 à 7 tasses de farine blanche

- Instructions :**
- Dans un grand bol à mélanger, combiner tous les ingrédients sauf la farine. Ajouter graduellement la farine blanche en pétrissant constamment, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique, de 8 à 10 minutes. Ajouter autant de farine que vous le pouvez dans le bol avec la main, jusqu'à ce que la pâte soit molle, mais non collante, et qu'elle rebondisse sous la pression. Vous pourriez avoir besoin de PLUS ou de MOINS de farine.
 - Façonner la pâte en boule et la déposer dans un grand bol bien graissé. Faire tourner la pâte pour que toute la surface soit bien graissée.
 - Couvrir avec un linge. Déposer dans un endroit tiède et laisser doubler de volume, 1 heure environ.
 - Dégonfler la pâte et la retourner sur une surface graissée. Diviser la pâte en trois. Par un mouvement de pétrissage, donner à chaque part la forme d'un pain allongée traditionnel ou rond.
 - Placer les pains dans un moule à pain ou sur une tôle bien graissée. Couvrir avec un linge et faire lever jusqu'à ce que le pain ait doublé de volume, 1 heure environ.
 - Faire cuire les pains dans un four préchauffé à 350°F. Laisser au four de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient bien dorés.
 - Démouler les pains et laisser refroidir.

Donne 3 pains.



Poudings et desserts

Lii Puchin Pi Lii
Seukraezh

*Dépôt à Turtle Mountain,
Fichier de la Boundary Commission*

Archives du Manitoba, N11953

Contrôler la glycémie

Les aliments qui contiennent des glucides, comme le pain, les céréales, les pâtes, les fruits, les légumes, les produits laitiers, les fèves et les bonbons, influencent notre glycémie. L'index glycémique (IG) permet de mesurer à quel point ces aliments, qui contiennent des glucides, modifient la glycémie. Par exemple, un aliment ayant un index glycémique élevé fera grimper notre glycémie plus qu'un aliment ayant un index glycémique faible.

Choisir des aliments à l'index glycémique faible aide à contrôler le taux de glycémie, à réduire le risque de complications du diabète et à contrôler l'appétit et la cholestérolémie.

Le pain de blé fait de farine moulue sur pierre, le gruau, les fèves ainsi que de nombreux fruits et légumes sont, entre autres, des aliments à faible index glycémique.

Brownies

Lii kokii brun

Gracieuseté du sénateur Earl Scofield, Ontario

Ingrédients :

- 1½ tasse de farine
- 1 c. à thé de sel
- 2 tasses de sucre blanc
- ½ tasse de cacao
- 2 c. à thé de vanille
- 1 tasse d'huile
- 4 œufs
- 1 tasse d'eau froide
- 1 tasse de noix hachées (facultatif)

Instructions :

- Déposer tous les ingrédients dans un grand bol et mélanger à la mixette à basse vitesse jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Graisser un moule de 33 cm x 23 cm x 5 cm (13 po x 9 po x 2 po) et y verser la pâte en veillant à la répartir également.
- Cuire 30 minutes à 350°F, pas plus.

Le gâteau pour la visite qui disparaît

Li Gatoo Koompayiiñ ki dispereu

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients :	2 œufs	1 c. à thé de poudre à pâte
	1 tasse de sucre	1 pincée de sel
	1 c. à thé de vanille	½ tasse de lait
	1 tasse de farine	1 c. à table de beurre

- Instructions :**
- Chauffer le four à 350°F. Graisser un moule à gâteau de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po).
 - Bien battre les œufs. Ajouter graduellement le sucre puis la vanille.
 - Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel et incorporer au premier mélange.
 - Faire chauffer le lait jusqu'au point d'ébullition et y ajouter 1 c. à table de beurre.
 - Ajouter le lait au mélange.
 - Verser la pâte dans le moule.
 - Faire cuire 35 minutes ou jusqu'à ce que la pâte regonfle après une légère pression du doigt.
 - Retirer du four.

Ingrédients de la garniture :	2 c. à table de beurre fondu
	⅓ tasse de cassonade
	2 c. à table de crème légère
	½ tasse de noix de coco en flocons

- Instructions pour la garniture :**
- Régler le four à *broil*.
 - Mélanger tous les ingrédients.
 - Laisser tomber sur le gâteau par petites cuillérées puis étendre délicatement.
 - Faire griller au four jusqu'à ce que des bulles se forment et que la garniture soit légèrement dorée.
 - Laisser refroidir dans le moule.

Crème caramel (Flan au caramel)

Krem Karmel

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

- Ingrédients :**
- 1 et 1/2 tasse de sucre
 - 4 tasses de lait (on peut utiliser du lait à 1%, à 2% ou du lait entier)
 - 6 œufs
 - 1 pincée de sel
 - 1 c. à thé d'extrait de vanille

« Je l'ai fait des centaines de fois. Ça paraît difficile, mais c'est très simple. »

— Heather Andersen

- Instructions :**
- Préchauffer le four à 325°F. Dans un chaudron épais, à feu doux, faire chauffer sans brasser 1 tasse de sucre jusqu'à ce qu'il se transforme en un sirop brun pâle. Brasser pour bien mélanger.
 - Verser ce sirop dans un plat peu profond de 1,5 l et en enrober les côtés et le fond.

Faire le flan :

- Porter le lait à ébullition.
- Dans un grand bol, battre légèrement les œufs. Ajouter la 1/2 tasse de sucre qui reste, le sel et la vanille. Verser progressivement ce mélange dans le lait chaud, en brassant constamment.
- Verser dans le plat.
- Placer le plat dans un autre plat peu profond dans lequel on versera 1 cm d'eau chaude (1/2 po).
- Faire cuire 1 heure et 35 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau enfoncée au centre du flan en ressorte propre. (Il arrive que ça ne prenne qu'une heure.)
- Laisser refroidir le flan et réfrigérer toute une nuit.

- Pour servir :**
- Faire glisser la lame d'un couteau sur tout le contour du plat puis renverser sur un plat de service peu profond.
- Le caramel devient la sauce.

Premier prix de pain d'épice

Primiyer Prii Paeñ di Shezhaañ

Gracieuseté d'Helen Logan, Ontario

Ingrédients :

- ½ tasse de shortening
- ½ c. à thé de muscade
- 1 tasse de cassonade
- ½ c. à thé de gingembre
- 2 œufs
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ tasse de mélasse
- 2 tasses de farine
- ½ c. à thé de sel
- ⅔ tasse d'eau bouillante
- ½ c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de soda à pâte

Instructions :

- Mettre le shortening en crème puis ajouter la mélasse, le sel, la muscade et la cannelle.
- Verser l'eau bouillante sur 1 c. à thé de soda à pâte et ajouter au mélange.
- Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le gingembre. Ajouter au mélange.
- Battre les œufs et ajouter au mélange.
- Mélanger bien.

Cuire 10 minutes à 350°F.

Pouding une demi-heure

Eñ dimiyoer Puchinn

Gracieuseté d'Helen Logan, Ontario

Ingrédients :

- 1½ tasse de cassonade
- 1 tasse de farine
- 1 tasse de raisins
- ½ tasse de lait
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 2 tasses d'eau bouillante
- 1 tasse de cassonade
- 1 c. à table de beurre
- ¼ c. à thé de muscade

Instructions :

- Combiner ½ tasse de cassonade, la farine, les raisins, le lait et la poudre à pâte.
- Déposer ce mélange dans un bol graissé.
- Pour faire la sauce, combiner 2 tasses d'eau bouillante avec 1 tasse de cassonade, le beurre et la muscade.
- Verser cette sauce sur le mélange.
- Cuire à 350°F environ 30 minutes.

Pouding des temps difficiles

La Puchinn kaa kakwaatakitaak

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients :

- 1 tasse de farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/8 c. à thé de sel
- 2 c. à table de sucre
- 2 c. à table de shortening
- 1 tasse de raisins
- 1/2 tasse de lait
- 1 tasse de cassonade
- 1 c. à table de beurre
- 1 3/4 tasse d'eau bouillante

Instructions :

- Combiner les sept premiers ingrédients dans l'ordre et verser le tout dans un moule à gâteau graissé.
- Pour faire la sauce, mélanger cassonade, beurre et eau bouillante.
- Verser cette sauce sur la pâte.
- Cuire 1/2 heure à 350°F.



Tarte à la rhubarbe de ma mère

Li tart di Rubaarb di Mama

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients :

1 c. à table de gingembre frais râpé
 4 tasses de rhubarbe coupée en tronçons de 2,5 cm (1 po)
 1 œuf battu
 Jus de la moitié d'un citron
 1½ tasse de sucre
 3 c. à table de fécule de maïs
 2 c. à table de lait
 Pâte à tarte

Instructions :

- Dans un grand bol, mélanger la rhubarbe, le gingembre, l'œuf et le jus de citron.
- Mélanger le sucre et la fécule et incorporer au mélange de rhubarbe.
- Abaisser la pâte et en chemiser une assiette à tarte de 9 po.
- Préchauffer le four à 425°F (220°C).
- À l'aide d'une cuillère, déposer la rhubarbe dans la pâte et recouvrir d'une autre abaisse. Sceller et pincer le contour de la tarte.
- Badigeonner le dessus de la tarte avec le lait et faire cuire 13 minutes.
- Réduire le four à 350°F (175°C) puis laisser cuire 40 minutes de plus.

Gâteau à la rhubarbe de M^{me} Zilkie

Li Tart di rubaarb di Madaam Zilkii

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients :

- 2 tasses de cassonade
- 1¼ tasse de beurre
- 1 œuf battu
- 1 c. à thé de soda à pâte
- ¾ c. à thé de sel
- 2 tasses de farine
- 1 c. à thé de vanille
- 1 c. à thé de cannelle
- 2 tasses de rhubarbe hachée
- 1 tasse de lait sur
- ½ tasse de noix de coco râpée

Instructions :

- Crémier 1½ tasse de cassonade avec 1 tasse beurre. Ajouter l'œuf battu.
- Ajouter les ingrédients secs (sauf la noix de coco) en alternant avec le lait sur. Incorporer la rhubarbe.
- Verser dans un plat graissé de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po).
- Mélanger ¼ de tasse de beurre, ½ tasse de cassonade et la noix de coco.
- Étendre cette garniture sur le gâteau et faire cuire 45 minutes à 350°F.

Carrés de bienfaisance d'Orville

Kaa uhchi wiichiiwet Orvill soñ Gatoo Karii

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients :

- 2 tasses de farine
- 1½ tasse de cassonade
- ¼ c. à thé de sel
- 1¾ tasse de beurre
- 4 c. à table de sirop de maïs
- 1 boîte de lait condensé sucré Eagle brand
- 340 g (12 oz) de pépites de chocolat

Instructions :

- Combiner la farine, le sel, ½ tasse de cassonade et ¾ tasse de beurre.
- Tasser la pâte dans un moule de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po) et cuire à 350°F, 10 minutes.
- Pour la garniture, mélanger 1 tasse de beurre fondu, 1 tasse de cassonade, le sirop de maïs et le lait condensé. Faire chauffer 5 minutes en brassant constamment.
- Verser la garniture sur le fond de sablé et laisser refroidir.
- Faire fondre 340 g (12 oz) de pépites de chocolat et les verser sur la garniture de beurre et de lait condensé. À l'aide d'un couteau, entailler le dessus des carrés. Laisser refroidir.
- Garder au réfrigérateur.



Biscuits au fouillis de raisins

Li Kokii kaa Mamawinamihk avik lii Razeñ

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients :

- 1¾ tasse de shortening
- 1½ tasse de sucre
- 1½ c. à thé de vanille
- ½ c. à thé d'essence d'amande
- 2 gros œufs bien battus
- 2¾ tasses de farine tamisée
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de soda à pâte
- 1 tasse de crème sure
- 1½ tasse de raisins secs sans pépin, bruns ou dorés
- ½ tasse de cerises confites hachées
- 2 tasses de sucre en poudre, tamisé
- 1 c. à thé de jus de citron
- 2 c. à table de crème

Instructions :

- Défaire en crème le shortening, le sucre et les essences [vanille et amande] jusqu'à l'obtention d'un mélange léger. Ajouter les œufs en battant.
- Tamiser la farine avec le sel, la poudre à pâte et le soda.
- En alternant, ajouter les ingrédients secs et la crème sure au mélange crémeux.
- Incorporer les fruits [raisins et cerises confites].
- Déposer la pâte par petites mottes espacées d'environ 5 cm sur une tôle légèrement graissée.
- Cuire au four à 375°F de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laisser refroidir les biscuits sur des grilles.

Glaçage :

- Battre ensemble jusqu'à consistance lisse et légère le sucre en poudre tamisé, ¼ tasse de beurre mou, le jus de citron, 1 c. à thé de vanille et la crème.

Croustillant aux saskatoons (petites poires)

Li Krisp d’Pwer

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients :

- 3 à 4 tasses de petites poires
- ¼ tasse de sucre
- ½ tasse de farine
- ½ tasse d’avoine roulée
- ½ tasse de cassonade
- ½ tasse de beurre froid

Instructions :

- Placer les fruits dans un plat graissé de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po). Saupoudrer de sucre blanc.
- Combiner le reste des ingrédients et verser sur les fruits.
- Cuire à 350°F de 20 à 30 minutes ou jusqu’à ce que le dessus soit légèrement doré.

Croustade de saskatoons (petites poires)

Lii Krutoon di Pwer

Gracieuseté de Beverly Cardinal, Saskatchewan

Ingrédients :

- 3 tasses de petites poires (fraîches ou surgelés)
- ¼ tasse de sucre
- 1 tasse d’avoine roulée
- ½ tasse de farine
- ¾ tasse de cassonade
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse de beurre froid ou de margarine

Instructions :

- Placer les fruits dans un plat graissé de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po). Saupoudrer de sucre blanc.
- Combiner avoine roulée, farine, cassonade, sel et beurre ou margarine pour former un mélange granuleux. Verser sur les fruits.
- Cuire à 350°F, 30 minutes environ.
- Servir tiède avec de la crème ou du yogourt glacé ou de la crème fraîche.

Vous ne croirez jamais que c'est un pain aux bananes!

Nowiikaach kitaa taapweten eñ paeñ di Banaan awa

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients : 4 bananes [très] mûres
 2¼ tasses de sucre
 7 c. à thé de soda à pâte
 ¼ c. à thé de sel
 2 c. à thé de vanille
 4 œufs
 3 tasses de farine
 1 tasse de babeurre
 ½ tasse d'huile

- Instructions :**
- Écraser les bananes et les mélanger avec le sucre, le soda à pâte, le sel et la vanille.
 - Ajouter en alternant la farine et les œufs. Mélanger bien, ajouter le babeurre et l'huile.
 - Graisser deux moules à pain.
 - Cuire à 275°F pendant 2½ heures. Savourer.

Les fruits

On peut revenir à une alimentation plus traditionnelle en mangeant des fruits qui poussent là où l'on vit [voir ci-dessous la valeur nutritive de divers fruits du pays]. Essayez de manger des fruits de saison en abondance. Ces fruits seront plus frais et plus sains et souvent moins chers. Une bonne manière d'avoir accès à des fruits à l'année longue est d'acheter ou de cueillir des petits fruits supplémentaires que vous congèlerez pour les déguster à l'hiver. Dans le passé, c'est en partie dans les plantes sauvages, y compris les petits fruits, que les gens trouvaient leurs éléments nutritifs. Aujourd'hui, les petits et les autres fruits peuvent avantageusement remplacer les aliments et les boissons riches en calories et en gras. Voici quelques exemples d'aliments et de boissons à consommer avec modération :

- boissons gazeuses
- boissons à saveur de fruit
- boissons pour sportifs et énergisantes
- bonbons et chocolat
- gâteaux, pâtisseries
- beignes et muffins
- barres de céréales et biscuits
- crème glacée et desserts surgelés
- croustilles
- nachos et autres collations salées
- frites
- alcool

Fruits indigènes	Quantité	Calories	Protéines	Lipides	Gras saturés	Glucides	Fibres
Mûres crues	1 tasse	125	1 g	2 g	0 g	24	7,6
Bleuets	1 tasse	83	1 g	0,4 g	0 g	21	3,5
Pommettes	1 tasse	84	0 g	0 g	0 g	21	s/o
Canneberges géantes crues	½ tasse	62	1 g	0 g	0 g	13	7,6
Canneberges naines crues	½ tasse	62	0 g	0,5 g	0 g	13	n/a
Groseilles	1 tasse	66	1 g	0,8 g	0 g	15	6,5
Framboises	1 tasse	64	1,4 g	0,8 g	0 g	14,6	8
Rhubarbe	1 botte	11	0 g	0 g	0 g	2	1
Fraises	1 tasse	49	1 g	0,4 g	0 g	11	3



Confitures et conserves

Lii Kooñfecheur Pi
Kaa Li Kaniihk

*Séchage de la viande d'original,
Nord de la Saskatchewan, 1926*

Archives de la Saskatchewan, R-A1011-2

« Pendant l'été, nous prenions la charrette pour aller gagner de l'argent en travaillant pour les fermiers à faire n'importe quel boulot dont nous étions capables. Lorsque les petits fruits étaient mûrs, nous nous arrêtions et nous les cueillions. Nous nous arrêtions le long de la route, nous faisons un feu et nous faisons frire des saskatoons. Nous retournions ensuite écraser des cerises à grappes. C'était autre chose et c'est quelque chose qu'on ne voit plus; je m'ennuie de cela. Ce que je fais encore, quand j'en ai la chance, c'est de sortir. Comme les canneberges, elles gèlent en hiver et, quand je tirais sur des lièvres, quand je sortais pour chasser, je ramassais une poignée de canneberges gelées et je les mangeais. »

— George Fleury



Tomates en conserve

Lii Tomaat kaa Li Kaniihk

Gracieuseté de Christine Logan, Ontario

Ingrédients :

5¼ lb (2,5 kg) de tomates mûres, cœurs et pédoncules enlevés, pelées
 1 c. à table de jus de citron en bouteille par 500 ml
 ½ c. à thé de sel à marinade par 500 ml
 ½ c. à thé de sucre par 500 ml

Instructions :

- Dans une grande casserole, déposer les tomates, entières ou coupées en dés. Mettre à chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'elles commencent à bouillir.
- Verser dans des pots stérilisés chauds de 500 ml jusqu'à 1 cm (½ po) du goulot.
- Dans chaque pot, ajouter le jus de citron, le sel et le sucre.
- Placer des couvercles de métal stérilisés sur les pots et bien visser les bagues. Faire cuire dans un bain d'eau bouillante pendant 35 minutes pour les 500 ml ou 45 minutes pour les 250 ml.



« Vous pouvez remplacer les cerises à grappes par des MERISE. »

— Christine Logan

Gelée de cerises à grappes

Li Zhlii di Takweyiminaana

Gracieuseté de Christine Logan, Ontario

Ingrédients :

3 lb (1,4 kg) de cerises à grappes
3 tasses d'eau
3 tasses de jus préparé
6½ tasses de sucre
177 ml (6 oz) de pectine liquide

Donne 6 pots de 500 ml.

Pour plus de précaution contre la détérioration, on peut laisser les pots remplis dans un bain d'eau bouillante pendant 5 minutes.

Instructions :

- Dans une grande casserole, déposer les cerises et l'eau. Porter à ébullition à feu moyen-fort. Laisser bouillir 15 minutes en brassant de temps en temps.
- Verser les petits fruits et le jus dans une poche à gelée déposée dans un bol. Suspender la poche au-dessus du bol ou la placer dans un chinois ou un grand tamis afin que le jus s'égoutte dans le bol.
- Combiner le jus réservé et le sucre dans une grande casserole. Mettre à feu vif et brasser jusqu'à ébullition.
- Incorporer la pectine liquide. Porter à ébullition en remuant constamment. Laisser bouillir à gros bouillon pendant une minute puis retirer du feu.
- Écumer puis verser rapidement dans des pots de 500 ml stérilisés et chauds en les remplissant jusqu'à 0,5 cm (¼ po) du goulot. Déposer les couvercles de métal stérilisés sur les pots et bien visser l'anneau de métal.

« Chaque été, ma mère m'amenait à Separation Point dans la Sandwich Bay. Comme la plupart des parents, elle amenait ses enfants en bas âge dans sa ville natale. Nous ramassions pas mal de petits fruits pendant ces voyages. Surtout à Pack's Harbour, où poussaient les meilleures mûres! Nous passions des heures et des heures dans les collines à ramasser et ramasser. J'en mangeais plus que je n'en rapportais à la maison, mais ma mère et ma tante Winnie Brown en rapportaient des gallons. Avec les mûres, on faisait des tartes, des confitures et des tartelettes, et parfois c'était encore meilleur de les manger nature avec un peu de sucre et de la crème par-dessus! »

— Julie Reed, Labrador



Les cornichons à l'aneth préférés de Chris

Chris maawachi e'kichii'iteyimaat lii Dill Vinaegr

Gracieuseté de Christine Logan, Ontario

Ingrédients :

Concombres à marinade
pour 2 litres
3 tasses d'eau
1 tasse de vinaigre
¼ tasse de sel à marinade
¼ tasse de sucre blanc
1 gousse d'ail
Aneth

Donne 2 litres.

Instructions :

- Porter les quatre premiers ingrédients à ébullition.
- Verser sur les cornichons.
- Ajouter 1 pointe [gousse] d'ail et de l'aneth.
- Bien stériliser les pots et couvrir.

Gelée de pommettes

Li Zhlii di pchi Pom

Gracieuseté de Christine Logan, Ontario

Ingrédients : 6 tasses de jus de pommettes
2 c. à table de jus de citron
6 tasses de sucre blanc

- Instructions :**
- Laver les pommes entières et non pelées. En remplir au $\frac{2}{3}$ un grand chaudron. Ajouter assez d'eau pour couvrir à peine.
 - Faire bouillir jusqu'à ce que la pelure des pommes se détache et que le liquide soit coloré, environ 15 minutes.
 - Passer les pommes au tamis, en pressant doucement de façon à ce qu'il n'y ait que le liquide qui passe au travers. Filtrer le jus à travers un coton à fromage et mesurer 6 tasses de jus.
 - Dans une casserole moyenne, faire bouillir le jus avec le jus de citron et le sucre jusqu'à réduction du liquide et jusqu'à ce que ce dernier commence à prendre en gelée au contact d'une cuillère de métal. Cela peut prendre 30 minutes et plus.
 - Verser la gelée dans des pots stérilisés et chauds et sceller. Laisser refroidir.

Donne environ 7 tasses.

Après le tamisage, conserver la pulpe des pommes pour faire de la sauce aux pommes. Il suffit de la faire chauffer légèrement et de sucrer au goût.

« ... chaque année, à l'automne, on cueillait des petits fruits rouges. On en faisait d'autres confitures, tartes, tartelettes et du vin! Ma mère adorait son vin de petits fruits rouges! Chaque année, elle veillait à ce qu'il lui reste assez de petits fruits pour faire son vin. Elle le faisait avant Noël et il était toujours prêt lorsque tout le monde arrivait le jour de Noël! Tous ceux qui passaient pendant le temps de fêtes devaient goûter à son vin. Je l'ai essayé une fois quand j'étais un peu plus vieille. C'était très acidulé et amer. Je n'aimais pas ça du tout. »

— Julie Reed, Labrador

« Cette recette vient de feu Eva Zienkiewicz. Eva était née en Pologne. Plus tard, elle avait émigré d'Allemagne pour venir vivre au nord de Winnipeg en 1952. Elle n'était pas métisse, mais ses pommiers sauvages ombrageaient la rue qui bordait l'arrière du Seven Oaks Museum à Winnipeg. Elle prenait toujours soin de ses familles métis et de ses voisins, toujours avec de la nourriture! »

— Christine Logan

Jus de pommettes

Li Zheu dī pchi Pom

Gracieuseté de Christine Logan, Ontario

Ingrédients : 4 litres de pommettes, en moitiés ou en quartiers
1 c. à table de crème de tartre
5 litres d'eau bouillante
Sucre au goût

Instructions :

- Placer les pommes, la crème de tartre et l'eau bouillante dans un très grand contenant.
- Couvrir et laisser reposer de 25 à 30 heures.
- Retirer les pommes et mesurer le jus.
- Porter le jus à ébullition en y ajoutant ¼ tasse de sucre par litre de jus. Goûter et ajouter plus de sucre si désiré.
- Verser le jus dans des pots stérilisés et chauds et conserver dans un endroit frais.

Donne environ 6 litres de jus.



Sauce d'atocas

Saas di Pabinaa

Gracieuseté de Christine Logan, Ontario

Ingrédients :

- 4 tasses de canneberges fraîches
- 2 tasses d'eau
- 2 tasses de sucre

Donne 4 pots de 250 ml de sauce.

Pour plus de précaution contre la détérioration, on peut laisser les pots remplis dans un bain d'eau bouillante pendant 5 minutes.

Instructions :

- Déposer les canneberges et l'eau dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes.
- Ajouter le sucre et brasser jusqu'à ce qu'il soit dissout. Porter rapidement à ébullition et laisser mijoter 5 minutes.
- Verser dans des pots de 250 ml stérilisés et chauds jusqu'à 1,5 cm ($\frac{3}{4}$ po) du goulot.
- Placer les couvercles de métal stérilisés sur les pots et bien visser les bagues de métal. Une fois les pots ouverts, cette sauce se conservera pendant au moins quatre mois au réfrigérateur.

Faire la gelée de canneberges :

- Presser le mélange d'eau et de canneberges (ci-dessus) dans un chinois ou un tamis. Ajouter le sucre et laisser bouillir tel qu'indiqué ci-dessus.



Sirop de pissenlit

Li Siiroo di Pisaañdlii

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients :

50 têtes de fleurs de pissenlit,
non traitées avec des
produits chimiques
1 citron
8 tasses d'eau
5 tasses de sucre blanc

Donne 4 tasses.

Instructions :

- Placer les fleurs de pissenlit dans un grand faitout.
- Presser les citrons et verser le jus et l'eau dans la casserole. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.
- Retirer du feu, couvrir et laisser reposer toute la nuit.
- Égoutter, remettre le liquide dans un chaudron propre et ajouter le sucre blanc. Bien mélanger et porter à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter 1 ½ heure ou jusqu'à ce que la consistance s'apparente à celle du sirop d'érable.
- Conserver au réfrigérateur dans des pots stérilisés et scellés. Servir sur des gaufres ou des crêpes.

Confiture de poires parfaites

Li kooñfecheur Plesh Parfet

Pour Dixie

Gracieuseté de Heather Andersen, Nora Zilkie, Sigrid Schaus et Dixie Palmer, Colombie-Britannique

Ingrédients : 4 tasses de fruits préparés
 ¼ tasse de jus de citron
 7½ tasses de sucre
 2 sachets de Certo

- Instructions :**
- Peler et retirer le cœur des poires bien mûres. À l'aide d'un pilon à patates, écraser les poires.
 - Dans un grand chaudron, mesurer la quantité exacte de fruits. Ajouter le jus de citron et le sucre. Ne pas réduire et bien mélanger.
 - Placer le chaudron sur feu vif et porter à ébullition complète. Laisser mijoter à gros bouillon pendant 1 minute, en remuant constamment.
 - Retirer du feu et incorporer immédiatement le Certo. Écumer avec une cuillère de métal. Brasser et écumer pendant 5 minutes.
 - Verser rapidement dans des pots stérilisés jusqu'à 0,5 cm (¼ po) du goulot. Sceller immédiatement.

On peut doubler la recette.

Œufs marinés

Lii Pikal di Zaaf

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients : 2 tasses de vinaigre blanc 1 c. à table de graines de céleri
 ½ tasse d'eau 1 c. à table de graines de moutarde
 1 tasse sucre blanc 12 œufs durs
 1 c. à table de sel à marinade 2 oignons tranchés

- Instructions :**
- Laisser mijoter ensemble le vinaigre et les épices pendant 10 minutes. Laisser refroidir.
 - Verser sur les œufs rincés dans des pots stérilisés avec les tranches d'oignon. Couvrir et réfrigérer.
 - Laisser reposer au moins deux jours avant de servir.

Champignons marinés

Pikal di Shaampiyooñ

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients : 3 tasses de champignons frais, tranchés ou en quartiers
 1½ tasse d'oignons hachés grossièrement
 1½ tasse de vinaigre blanc
 ½ tasse de sucre blanc
 ½ c. à thé de sel à marinade
 1 c. à thé d'épices à marinade

- Instructions :**
- Dans un grand faitout, combiner le vinaigre, le sucre, le sel et les épices. Porter à ébullition. Ajouter les champignons et les oignons et faire cuire 10 minutes.
 - Retirer du feu et conserver au réfrigérateur dans des pots bien fermés de 3 à 4 semaines avant de servir.

Gelée de groseilles rouges

Li Zhlii'd Gadel Roozh

Gracieuseté de Christine Logan, Ontario

Ingrédients : 8 tasses de groseilles rouges (N. du T. : au Québec, ces fruits sont appelés « gadelles »)
2 tasses d'eau
4 tasses de jus préparé
4 tasses de sucre

- Instructions :**
- Déposer les groseilles et l'eau dans un grand faitout et porter à ébullition à feu moyen. Laisser mijoter doucement en remuant fréquemment de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les groseilles soient ramollies. Laisser égoutter toute la nuit dans une poche à gelée.
 - Verser le jus préparé dans un grand faitout. Porter à ébullition sur un feu moyen-fort et laisser mijoter à gros bouillon pendant 5 minutes.
 - Incorporer le sucre jusqu'à dissolution. Faire bouillir à gros bouillon pendant 15 minutes environ, en remuant une fois ou deux et en vérifiant la texture vers la fin.
 - Verser dans des pots stérilisés et chauds de 250 ml jusqu'à 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po) du goulot. Placer les couvercles de métal stérilisés sur les pots et bien visser les bagues.

Donne 3 pots de 250 ml.

Pour plus de précaution contre la détérioration, on peut laisser les pots remplis dans un bain d'eau bouillante pendant 5 minutes.

Confitures d'égantier

Li kooñfecheur di Batoon'd Roozh

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients : 2 lb (908 g) ou 4 tasses de fruits d'égantier frais
1 ¼ tasse d'eau
½ lb (227 g) ou 1 tasse de sucre

- Instructions :**
- Enlever les tiges, les têtes et les queues des fruits d'égantier. Laver rapidement.
 - Dans une casserole, faire bouillir les fruits d'égantier et l'eau jusqu'à ce que les fruits soient tendres (15 à 20 minutes).
 - Écraser les fruits et peser la pulpe obtenue. Ajouter ensuite 1 tasse de sucre par 454 g (1 lb) de pulpe.
 - Porter à ébullition en brassant pendant 10 minutes.
 - Verser dans des pots stérilisés et les sceller une fois le contenu légèrement refroidi.



Tisanes et remèdes maison

La Michin Pi Lii Tii
Dañ La Mezoñ
Uhchi

*Camp de la rivière Rouge, 1875,
fichier des Transports*

Archives du Manitoba

« ...certaines choses sont sacrées et [les anciens] n'enseignent pas tout. Il y a des choses que l'on n'enseigne pas dans un livre. Vous devez les laisser à quelqu'un de la communauté que ça intéresse. C'est cette personne qui marchera avec et les prendra. On ne peut pas tout mettre dans un livre. »

— Norman Fleury

La guérison autochtone

Les Autochtones possèdent des traditions de guérison complexes qui remontent aux années et aux décennies d'avant le contact avec les Européens. Il fut un temps où ces méthodes étaient considérées comme un savoir collectif et étaient ouvertement partagées; il en fut autrement cependant vers la fin du premier quart du 20^e siècle afin de protéger ces méthodes (et ceux qui les pratiquaient) du regard attentif des étrangers comme les gouvernants et les missionnaires. Cela changea à nouveau au début des années 1980. Les premières étapes du partage de ces connaissances, au fur et à mesure qu'elles gagnaient en popularité, ont donc été accompagnées de mesures de prudence.

Ces méthodes de guérison adoptent souvent un modèle holistique, y compris une base spirituelle solide, et peuvent aussi recourir à des herbes médicinales. Il serait presque impossible de décrire toutes les herbes médicinales utilisées par les peuples autochtones du Canada, nombre d'entre elles ayant contribué au développement des médicaments pharmaceutiques actuels. Par exemple, divers groupes autochtones ont réussi à prévenir le scorbut en buvant des tisanes d'écorce d'épinette, riche en vitamine C, ou à calmer la douleur avec de l'extrait de saule, qui est semblable à de « l'aspirine ».

Pour plusieurs raisons, il est difficile d'appliquer les règles de validation scientifique aux méthodes de guérison autochtones, notamment au modèle de guérison holistique qu'elles sous-entendent. Il serait peut-être possible de tester scientifiquement les herbes médicinales utilisées dans certaines méthodes de guérison, mais il est beaucoup plus ardu de tester le processus holistique, qui peut comprendre une guérison d'ordre spirituel.

Les méthodes de guérison ne sont pas toutes dévoilées, mais on nous a accordé la permission de partager les quelques recettes qui composent cette section. Les recettes de cette petite collection de tisanes et de remèdes maison proviennent de Métis de tous les coins du Canada.

Souvenez-vous que chacune des recettes ne constitue qu'un petit élément de la guérison et qu'elle ne devrait pas être utilisée sans la surveillance d'un professionnel de la médecine et d'un guérisseur autochtone.

Tisane de racine de bardane

Li Tii di Machi Kwanaash

Gracieuseté de Tracy Turk, Ontario

- Instructions :**
- Cueillir les longs pivots de la bardane.
 - Rincer et nettoyer la racine.
 - Couper en tronçons de 2,5 cm (1 po) et déposer dans un petit pot avec 2 tasses d'eau.
 - Couvrir et porter à ébullition puis laisser mijoter 1 heure avant de servir.

Tisane de pissenlit

Li Tii'd Piseañdlii

Gracieuseté de Tracy Turk, Ontario

- Instructions :**
- Utiliser des racines de pissenlits fraîches ou séchées [non traités avec des produits chimiques]
 - Laver et couper finement les racines de pissenlits
 - Broyer la racine à l'aide d'un pilon et d'un mortier
 - Déposer la racine broyée dans une tasse et ajouter de l'eau bouillante
 - Laisser infuser 5 minutes

Tisane de baies de sureau

Li Tii'd Elderberry

Gracieuseté de Tracy Turk, Ontario

- Instructions :**
- Faire bouillir l'eau dans une bouilloire.
 - Déposer dans une tasse 2 c. à table de baies de sureau fraîches ou congelées, pédoncules enlevés.
 - Ajouter l'eau bouillante comme pour une tasse de thé et couvrir.
 - Laisser infuser 5 minutes puis presser les fruits sur la paroi de la tasse. Les retirer à la cuillère ou les laisser dedans.

« Nos ancêtres métis et autochtones savaient quelles écorces, quelles racines et quels petits fruits manger. En tant que citoyen métis vivant à Hamilton, je me sers assez souvent de ces tisanes médicinales et d'autres aussi. Je cultive, je ramasse et/ou conserve tous les petits fruits, racines, etc. nécessaires pour faire ces tisanes très nutritives. » — Tracy Turk



Remèdes maison pour le mal d'oreille

Dañ la mezoñ uhchi la michin pur li maal di zaray

Gracieuseté de Rita Flamand, Manitoba

- Instructions :**
- Faire chauffer légèrement de l'huile d'olive, en mettre dans l'oreille puis appliquer un sac de sel tiède (un sac rempli de sel et réchauffé au four). On peut se fabriquer un sac de sel à l'avance avec du coton ou un sac. Il sera prêt à utiliser en cas d'urgence.

Dans le passé, l'oignon aussi était utilisé pour soigner les maux d'oreille. Faire bouillir un oignon jusqu'à ce qu'il soit assez tendre pour qu'on puisse en insérer très délicatement le cœur dans l'oreille. L'oreille étant extrêmement sensible, il n'est pas recommandé d'essayer ce remède sans l'aide et la surveillance d'un professionnel de la santé.

Remèdes maison pour l'hypertension

Dañ mezoñ uhchi la michin pur High Blood Pressure

Gracieuseté de Rita Flamand, Manitoba

- Instructions :**
- Anciennement, d'aucuns utilisaient de l'ail ou de la tisane d'ortie pour contrôler l'hypertension. On coupait une gousse d'ail en tranches que l'on jetait dans du lait tiède et on buvait cette boisson avant d'aller au lit.

Ce guide a pour seul but d'offrir de l'information de base sur la santé, l'histoire et la cuisine. L'information qu'il contient n'a pas pour but de remplacer les conseils d'un médecin. Ce guide ne contient que des renseignements généraux, et nous vous recommandons de suivre en tout temps les conseils de votre médecin.

Chasse-moustique naturel

Lii Manichoosh kaa uhchi nipayitchihk tout Naachuraal

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients : 2 c. à table d'huile essentielle de citronnelle
 2 c. à table d'huile essentielle de romarin
 2 c. à table d'huile essentielle de géranium
 2 c. à table d'huile essentielle d'eucalyptus
 ½ tasse d'huile d'olive

Instructions :

- Bien mélanger tous les ingrédients.
- Conserver dans une bouteille opaque et bien étiquetée. Tamponner un peu d'huile sur une casquette, un fichu, un vêtement ou directement sur la peau. Toujours tenir éloigné des yeux et de la bouche.

Chasse-mouche maison pour les animaux de compagnie

Kiikiwaak uhchi li repellent pur tii pichi animou

Gracieuseté de Shirley (Logan) Morrish, Ontario

Ingrédients : 30 ml (1 oz) d'huile de citronnelle
 1 tasse de vinaigre de cidre
 1 tasse d'eau
 1 feuille de basilic
 1 feuille de laurier

Instructions :

- Combiner tous les ingrédients.
- Appliquer une ou deux fois par jour.



Une vie saine

Dans le passé, le régime alimentaire des Métis était simple et reposait sur les produits saisonniers. Cette simplicité a eu pour effet de garder les Métis en bonne santé. Combiné à un mode de vie actif, augmenter sa consommation d'aliments entiers, frais et produits localement contribuera au maintien d'une bonne santé globale, en nourrissant le corps et l'esprit. Une vie saine comprenant une saine alimentation exige de faire des choix positifs qui améliorent notre santé physique, mentale et spirituelle personnelle.

- Mangez des aliments variés et en portions raisonnables – évitez les très grosses portions et les deuxièmes services.
- Mangez des repas sains et réguliers ou des collations toutes les 3 ou 4 heures. Ils stimuleront votre bien-être général en vous donnant plus d'énergie et de vitalité et vous aideront à vous sentir bien dans votre peau, au dehors et au-dedans.
- Soyez actifs de 30 à 60 minutes chaque jour, la plupart des jours de la semaine, cela afin de réduire les niveaux de stress, d'accroître votre énergie et d'améliorer votre sommeil et votre digestion.
- Trop de stress peut nuire à votre santé. Déterminer ce qui cause du stress dans votre vie et réduisez ce dernier en étant actif, en partageant vos sentiments avec votre famille et vos amis, en prenant du temps pour vous, en mangeant bien et en riant!
- Créez-vous un environnement composé de gens qui se soucient de vous et qui vous respectent.

Conseils tirés du Guide alimentaire canadien¹

Mangez bien et soyez actif

Le fait de bien manger et d'être actif compte notamment les avantages suivants :

- Une meilleure santé globale.
- Une diminution du risque de maladies.
- Un poids santé.
- Une sensation de bien-être et une meilleure apparence.
- Un regain d'énergie.
- Un renforcement des muscles et des os.

Soyez actif

Le fait d'être actif chaque jour représente un pas vers une meilleure santé et un poids-santé. *Le Guide d'activité physique canadien* recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Les enfants et les jeunes devraient accumuler chaque jour au moins 50 minutes d'activité physique. Il n'est pas nécessaire de pratiquer toutes ses activités en même temps. On peut en effet additionner de courtes périodes d'activité d'au moins dix minutes à la fois pour les adultes et de cinq minutes à la fois pour les enfants.

Mangez bien

Un autre pas vers une meilleure santé et un poids-santé est de suivre le *Guide alimentaire canadien* :

- En mangeant chaque jour les quantités et types d'aliments recommandés.
- En limitant votre consommation d'aliments et de boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium) tels que gâteaux et pâtisseries, chocolat et bonbons, biscuits et barres de céréales, beignes et muffins, crème glacée et desserts surgelés, frites, croustilles, nachos et autres grignotines salées, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes et boissons sucrées chaudes ou froides.

¹Cette information de même que les tableaux suivants combinent deux des guides alimentaires du Canada : Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien* et *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Premières Nations, Inuit et Métis*. Le texte est présenté tel qu'il figure dans les documents originaux de Santé Canada.

Le Guide alimentaire canadien

Le Guide alimentaire indique le nombre de portions que vous devez choisir chaque jour dans chacun des groupes alimentaires ainsi que les quantités d'aliments correspondant à une portion.

1. Trouvez d'abord votre groupe d'âge et votre sexe dans le tableau ci-dessous.
2. Consultez la colonne correspondante pour vérifier le nombre de portions de chacun des quatre groupes alimentaires dont vous avez besoin chaque jour.
3. Examinez les exemples de quantités d'aliments correspondant à une portion. Par exemple, 125 ml de carottes (½ tasse) correspondent à une portion de fruits et légumes.

Portions quotidiennes recommandées du Guide

	Enfants 2 à 3 ans	Enfants 4 à 13 ans	Adolescents et adultes (femmes)	Adolescents et adultes (hommes)
Légumes et fruits (frais, surgelés ou en conserve)	4	5-6	7-8	7-10
Produits céréaliers	3	4-6	6-7	7-8
Lait et substituts	2	2-4	Adolescents : 3-4 Adultes : 2 Adultes 51+ : 3	Adolescents : 3-4 Adultes : 2 Adultes 51+ : 3
Viandes et substituts	1	1-2	2	3

Bien manger chaque jour

Le *Guide alimentaire canadien* décrit une saine alimentation pour les Canadiens et Canadiennes de deux ans ou plus. Le fait de choisir les quantités et types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* permet :

- Aux enfants et adolescents de grandir et de se développer.
- De combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres substances nutritives.
- De réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose (os faibles et fragiles).

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

Examinez les exemples présentés ci-dessous.

Fruits et légumes (frais, surgelés ou en conserve)	Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel. Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.					
	Légumes verts foncés et orange 125 ml (½ tasse)	Autres légumes 125 ml (½ tasse)	Légumes-feuilles et plantes sauvages • cuits 125 ml (½ tasse) • crus 250 ml (½ tasse)	Petits fruits 125 ml (½ tasse)	Fruit 1 fruit ou 125 ml (½ tasse)	Jus 100 % pur 125 ml (½ tasse)
Produits céréaliers	Consommez au moins la moitié de vos portions de céréales sous forme de grains entiers. Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.					
	Pain 1 tranche (35 g)	Bannock 35 g (2" x 2" x 1")	Céréales froides 30 g (voir l'emballage de l'aliment)	Céréales chaudes 175 ml (¾ tasse)	Pâtes alimentaires cuites 125 ml (½ tasse)	Riz cuit blanc, brun ou sauvage 125 ml (½ tasse)
Lait et substituts	Buvez chaque jour 500 ml (2 tasses) de lait écrémé ou à 1% ou 2% M.G. Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses. Si vous ne buvez pas de lait, buvez des boissons de soya enrichies.					
	Lait ou lait en poudre reconstitué 250 ml (1 tasse)	Boisson de soya enrichie 250 ml (1 tasse)	Lait en conserve (évaporé) 125 ml (1 tasse)	Kéfir 175 g (¾ tasse)	Yogurt 175 g (¾ tasse)	Fromage 50 g (1½ oz.)
Viande et substituts	Consommez souvent des substituts de viande, par exemple des légumineuses ou du tofu. Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine. Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou de sel.					
	Viandes traditionnelles et gibier sauvage 75 g cuit (2½ oz.) ou 125 ml (½ tasse)	Poisson et crustacés 75 g cuit (2½ oz.) ou 125 ml (½ tasse)	Viande maigre et volaille 75 g cuit (2½ oz.) ou 125 ml (½ tasse)	Oeufs 2 œufs	Légumineuses cuites 175 ml (¾ tasse)	Beurre d'arachide 30 ml (2 c. à table)

Lire l'étiquette

Les étiquettes nutritionnelles vous indiquent la teneur en éléments nutritifs d'une quantité mesurée de l'aliment que l'on appelle la portion. Toutes les étiquettes des aliments présentent les ingrédients qui composent le produit par ordre de poids. L'ingrédient qui se trouve en plus grande quantité figure en premier sur la liste. Pour faire des choix alimentaires sains, essayez d'éviter les aliments où les huiles, les lipides, le sel, le glucose, la fructose, le sucre ou le sirop de maïs comptent parmi les premiers ingrédients.

1. Il faut d'abord regarder la portion. Tous les calculs qui suivent sont fondés sur la portion.
2. Rappelez-vous que les valeurs quotidiennes sont établies en fonction des valeurs quotidiennes recommandées pour un régime de 2 000 calories par jour. En moyenne, 5 % des valeurs quotidiennes est considéré comme bas, et 20 % comme élevé.
3. Le nombre de calories vous indique la quantité d'énergie contenue dans la portion. Si vous essayez de perdre du poids ou de maintenir votre poids, le nombre de calories que vous mangez compte. Comparez les étiquettes de certains de vos aliments favoris.
4. À l'exception du nombre total de lipides, le chiffre le plus important est celui qui indique les grammes de gras trans.

Idéalement, vous devriez essayer de ne consommer que des aliments sans ou faibles en lipides saturés.

5. Pour ceux qui souffrent d'hypertension ou de taux élevé de cholestérol sanguin, les chiffres correspondant au sodium et au cholestérol sur les étiquettes sont particulièrement importants.
6. La catégorie glucides distingue les grammes de sucre et les grammes de fibres alimentaires.

Vous devriez idéalement tendre vers des produits faibles en sucre, mais riche en fibres alimentaires.

Valeur nutritive

par 0 ml (0 g)

Teneur	% valeur quotidienne	
Calories	0 g	
Lipides	0 g	0%
saturés	0 g	0%
+ trans	0 g	
Cholestérol	0 g	
Sodium	0 g	0%
Glucides	0 g	0%
Fibres	0 g	
Sucres	0 g	
Protéines	0 g	

Vitamine A 0% • Vitamine C 0% • Calcium 0% • Fer 0%

Vitamine/Minéraux	Avantages	Sources
Vitamine A	<ul style="list-style-type: none"> • Aide au maintien de la vue, de la peau, des membranes et des fonctions immunitaires. • Aide au développement et au maintien de la vision nocturne. • Aide au développement et au maintien des os et des dents. 	<ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers, fruits et légumes de couleur verte foncée, orange et jaune, foie et saumon. • Foie de caribou, d'original, de poisson et de castor et plantes sauvages vertes foncées**.
Vitamines B Thiamine B ¹ Riboflavine B ² Niacine B ³ Acide Pantothénique B ⁵ Pyridoxine B ⁶ Cyanocobalamine B ¹²	<ul style="list-style-type: none"> • Aide l'organisme à métaboliser les glucides (hydrates de carbone), les lipides et les protéines. • Aide à la formation des tissus et favorise une croissance et un développement normaux. • La vitamine B12 contribue à la formation de globules rouges. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manger une variété d'aliments tels que viande, volaille, poisson, lait, produits laitiers, noix, haricots, œufs, grains, fruits et légumes (pommes de terre sucrées, brocoli, carottes, bananes, etc.) apportera au corps les diverses vitamines B. • Viande de rat musqué, viande maigre de canard, viande de lièvre, de castor, d'oie, de perdrix et poisson (tête et œufs compris)*.
Vitamine C	<ul style="list-style-type: none"> • Aide l'organisme à métaboliser les lipides et les protéines. • Aide au développement et au maintien des os, des cartilages, des dents et des gencives. • Aide à la formation du tissu conjonctif et favorise la cicatrisation des blessures. • Antioxydant : il aide à protéger les cellules. 	<ul style="list-style-type: none"> • La plupart des fruits et des légumes. • Œufs de poisson, plantes sauvages et petits fruits***.
Vitamine D	<ul style="list-style-type: none"> • Aide au développement et au maintien des os et des dents. • Aide à l'absorption et à l'utilisation du calcium et du phosphore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de foie de morue, saumon et maquereau cuits, sardines, thon pâle en conserve, lait, margarine, jaune d'œuf et foie de bœuf. Le soleil n'est pas une source diététique, mais il constitue une source adéquate de vitamine D.
Vitamine E	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Huiles de carthame et de tournesol, amandes, graines et margarine de tournesol, mayonnaise et vinaigrettes préparées avec des huiles végétales non saturées.
Vitamine K	<ul style="list-style-type: none"> • Aide à garder les os forts et sains. 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes-feuilles (brocoli, épinards, pois etc.) et huiles et margarines à base de plantes (fèves de soya et canola).

*Types de poisson traditionnels : doré jaune, grand brochet, brochet, poisson blanc, truite grise, ombre, meunier et conï.

** Types de plantes sauvages traditionnelle : feuilles de pissenlit, chénopode, oseille et vergerette.

*** Types de petits fruits traditionnels : *saskatoons* (petites poires), fraises, canneberges, groseilles, bleuets et chicoutai.

Vitamin/Mineral	Avantages	Sources
Folate	<ul style="list-style-type: none"> • Aide à réduire les risques de malformations du tube neural lorsqu'il est pris quotidiennement avant ou dès le début de la grossesse. • Aide l'organisme à métaboliser ou à répartir et à utiliser les protéines. • Aide à la formation de globules rouges. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pois et haricots secs, légumes-feuilles (asperge, laitue romaine, etc.), agrumes sous forme de fruit ou de jus et farines enrichies, riz et pâtes alimentaires.
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Joue un grand rôle dans le développement et le maintien des os et des dents. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait et produits laitiers, tofu fait avec du calcium, haricots (ronds blancs, kidney, Pinto, pois chiche), graines de sésame, amandes, chou vert frisé, chou de Siam, mélasse, algues. • Têtes de poisson, plantes sauvages. • Bannock fait avec du soda à pâte.
Fer	<ul style="list-style-type: none"> • Aide à la formation de globules rouges et à leur bon fonctionnement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Viande, poisson, volaille, fèves (kidney, ronds blancs, Pinto, pois chiche), noix (amandes, arachides) et produits céréaliers enrichis. • Foie et sang de caribou, foie et sang d'origan, œufs de poisson, rat musqué, castor (viande et foie), lièvre, oie, canard (viande et œufs) et perdrix.
Magnésium	<ul style="list-style-type: none"> • Aide l'organisme à métaboliser les glucides (hydrates de carbone), les lipides et les protéines. • Aide à la formation des tissus. • Aide au bon fonctionnement des muscles. • Aide au développement et au maintien des os et des dents. 	<ul style="list-style-type: none"> • Noix (amandes), graines (tournesol), légumes-feuilles verts, fèves (kidney, ronds blancs, Pinto) et yogourt.
Sélénium	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Noix du Brésil, bœuf, porc, volaille, poisson, grains, fèves et produits laitiers. • Le sélénium contenu dans la nourriture dépend du sélénium présent dans le sol de l'endroit où l'aliment a poussé ou où l'animal a été élevé.
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> • Aide l'organisme à métaboliser les glucides (hydrates de carbone), les lipides et les protéines. • Aide à la formation du tissu conjonctif et au maintien d'une peau saine et des fonctions immunitaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bœuf et porc, grains entiers, fèves et huîtres.

Mesures liquides

1 c. à thé	1/3 c. à table	1/6 oz	5 ml
3 c. à thé	1 c. à table	1/2 oz	15 ml
2 c. à table	1/8 tasse	1 oz	30 ml
4 c. à table	1/4 tasse	2 oz	60 ml
8 c. à table	1/2 tasse	2 1/2 oz	80 ml
16 c. à table	1 tasse	8 oz	250 ml
2 tasses	1 chopine	16 oz	500 ml
2 chopines	1 pinte	32 oz	1 l

Mesures sèches

4 oz	1/4 lb	113 g
8 oz	1/2 lb	227 g
16 oz	1 lb	454 g
32 oz	2 lb	908 g
35 oz	2.2 lb	1 kg

Températures de cuisson

Oie	350 °F
Poitrine de canard	350 °F
Lièvre	350 °F
Caribou	350°F
Steak ou rôti d'ours	300 °F to 325 °F
Orignal	350 °F
Côtes d'orignal	350 °F

Ces températures sont toutes approximatives.
Le temps de cuisson varie selon le poids.

American Dietetic Association et Diététistes du Canada (2003). *Position of the American Dietetic Association et Diététistes du Canada : Vegetarian diets.* Can J Diet Pract Res; 64(2) :62. En ligne : <http://www.dietitians.ca/news/downloads/vegetarian_position_paper_2003.pdf>> Consulté le 16 mars 2008.

British Columbia Ministry of Health (2007). *Food sources of calcium and vitamin D.*
En ligne : <<http://www.bchealthguide.org/healthfiles/hfile68e.stm>>> Consulté le 24 mars 2008.

Association canadienne du diabète (2005). *L'index glycémique.* En ligne : <http://www.diabetes.ca/Files/glycemicindex_fr.pdf>> Consulté le 16 mars 2008.

Canadian Health Network (2005). *What is Fibre et why is it good for me?*
En ligne : <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1114627018861&pagename=CHN-RCS%2FCHNResource%2FFAQCHNResourceTemplate&c=CHNResource&lang=En>> Consulté le 15 mars 2008

Les producteurs de poulet du Canada, Sans date (a). *Valeurs nutritives.*
En ligne : <<http://www.chicken.ca/DefaultSite/index.aspx?ArticleID=105&lang=fr-CA.>> Consulté le 16 mars 2008.

Les producteurs de poulet du Canada, Sans date (b). *Conseils sur le poulet.*
En ligne : <<http://www.chicken.ca/DefaultSite/index.aspx?ArticleID=257&lang=fr-CA>> Consulté le 16 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of folate.*
En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_folate.pdf> Consulté le 23 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of iron.*
En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_iron.pdf> Consulté le 23 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of Magnesium.*
En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_magnesium.pdf> Consulté le 23 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of niacin.*
En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_niacin.pdf> Consulté le 23 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of pantothenic acid.*
En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_Pantothenic_Acid_Biotin_and_Choline.pdf> Consulté le 23 mars 2008,

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of riboflavin.*
En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_riboflavin.pdf> Consulté le 23 mars 2008

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of vitamineA.*
En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_vitamin_A.pdf> Consulté le 23 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of vitamineB6.*
En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_vitamin_B6.pdf> Consulté le 23 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of vitamineB12.*
En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_vitamin_b12.pdf> Consulté le 24 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of vitamineC.*
En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_vitamin_c.pdf> Consulté le 23 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of vitamineD*.

En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_vitamin_D.pdf> Consulté le 23 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of vitamineE*.

En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_vitamin_E.pdf> Consulté le 23 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of vitamineK*.

En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_vitamin_K.pdf> Consulté le 23 mars 2008.

Dietitians of Canada (2005). *Food sources of zinc*.

En ligne : <http://www.dieteticsatwork.com/pen/pdf/Food_Sources_of_selenium.pdf> Consulté le 23 mars 2008.

Diététistes du Canada (1991). *Du carburant à brûler, de l'énergie à revendre*. Redécouvrez les fibres et les hydrates de carbone.

En ligne : <http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/faqs_tips_facts/factsheets/index.asp?fn=view&id=2582&idstring=798%7C2579%7C791%7C704%7C800%7C2584%7C2582> Consulté le 1^{er} avril 2008.

Diététistes du Canada (2007). *C'est toujours le bon moment pour les grains*.

En ligne : <http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/faqs_tips_facts/factsheets/index.asp?fn=view&id=5761&idstring=5761%7C2586%7C916%7C834%7C791%7C792%7C724%7C704%7C700%7C917%7C920%7C828%7C845%7C2582> Consulté le 14 mars 2008.

Diététistes du Canada (2008). *Conseils pratiques pour modifier vos recettes*.

En ligne : <http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/RecipeAnalyzer/recipe_help.asp?#reducesugars> Consulté le 14 mars 2008.

Engel, J. (2008). *The Benefits of Eating Fibre*. Canadian Diabetes Association.

En ligne : <http://www.diabetes.ca/Section_About/fibre.asp> Consulté le 14 mars 2008.

Food Share (non daté). *Frequently asked questions about community gardening*.

En ligne : <<http://www.foodshare.net/garden12.htm>> Consulté le 17 mars 2008.

Santé Canada (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien Premières Nations, Inuit et Métis*.

En ligne : <<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-fra.php>> Consulté le 16 mars 2008

Santé Canada (2007). *Monographie des suppléments de multivitamines/minéraux*.

En ligne : <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/applications/licen-prod/monograph/multi_vitmin_suppl_info-fra.php> Consulté le 23 mars 2008.

Santé Canada (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien — Premières Nations, Inuit et Métis Présentation prêt-à-utiliser à l'intention des éducateurs en nutrition*.

En ligne : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/_fnim_pnim/ppt-fra.php> Consulté le 23 mars 2008.

Santé Canada (2007). *Les gras trans*. En ligne : <<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-fra.php>> Consulté le 16 mars 2008

Santé Canada (2007). *Grains entiers — Les faits*. En ligne : <<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/whole-grain-entiers-fra.php>> Consulté le 14 mars 2008

Fondation des maladies du cœur (2008). *Principes de base de l'activité physique*.

En ligne : <<http://www.fmcoeur.qc.ca/site/c.kpIQKVOxFoG/b.3670147/>> Consulté le 1^{er} avril 2008.

Heart and Stroke Foundation (2005). *Dietary Fat and Cholesterol*.

En ligne : <http://www.heartandstroke.com/atf/cf/%7B99452D8B-E7F1-4BD6-A57D-B136CE6C95BF%7D/fat_chol.pdf> Consulté le 14 mars 2008

Fondation des maladies du cœur du Canada (2008). *Fruits and Vegetables*.

En ligne : <<http://www.heartandstroke.com/atf/cf/%7B99452D8B-E7F1-4BD6-A57D-136CE6C95BF%7D/Fruits&Veg.pdf>> Consulté le 16 mars 2008.

- Mackenzie Regional Health Service and the Dene Nation (1995). *Nutrition Fact Sheet Series*.
En ligne : <http://www.hlthss.gov.nt.ca/pdf/reports/healthy_eating_and_active_living/2002/english/nwt_traditional_food_fact_sheets/dene_and_Métis_traditional.pdf> Consulté le 16 mars 2008.
- Manitoba Agriculture, Food and Rural Initiatives (2005). *Healthy Vegetarian Diets*.
En ligne : <<http://www.gov.mb.ca/agriculture/homeec/cbd04s01.html>> Consulté le 18 mars 2008.
- Marken, B. (1998). *Container Gardening for Dummies*. Indiana : Wiley Publishing Inc.
- Centre des Métis, Organisation nationale de la santé autochtone (2008). *In The Words of Our Ancestors: Métis Health and Healing*. Ottawa : Organisation nationale de la santé autochtone. Centre des Métis, Organisation nationale de la santé autochtone (2006).
- The Métis Cookbook & Guide to Healthy Living*. Ottawa : Organisation nationale de la santé autochtone.
- Moose Lake Wild Rice (2006). *About Wild Rice*. En ligne : <<http://www.orignallakewildrice.com/aboutwildrice.html>> Consulté le 14 mars 2008.
- The National Academies Press (2004). *Dietary Reference Intake for water, potassium, sodium, chloride and sulfate*.
En ligne : <http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=10925&page=73> Consulté le 16 mars 2008.
- National Institute of Health (2008). *VitamineD and Health in the 21st Century*.
En ligne : <<http://vitamindandhealth.od.nih.gov/>> Consulté le 24 mars 2008.
- Paguin, R., Dorion, L, Prefontaine, D. (2003). *Métis Food and Diet*. Gabriel Dumont Institute.
En ligne : <<http://www.metismuseum.ca/media/document.pho/00746.pdf>> Consulté le 5 septembre 2007.
- Pulse Canada (2008). *Guide to Cooking Beans, Peas and Lentils*. En ligne : <http://www.pulsecanada.com/uploads/-t/os/-tos39rpZ_iYgGQO2xh2cA/Guide-to-Cooking-Beans-Peas-and-Lentils.pdf> Consulté le 1^{er} avril 2008.
- Rolnick, A. (2008). *Beans and Nuts!* Heart and Stroke Foundation.
En ligne : <http://www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.3845265/k.83B5/Beans_and_nuts.htm> Consulté le 14 mars 2008
- Sawka, M, Chevront, S, Carter, R. (2005). *Human Water Needs*. *Nutrition Reviews*. Vol 63, Sup1, Juin. International Life Sciences Institute.
- Toronto Public Health (2007). *Nutrition Matters*. En ligne : <http://www.toronto.ca/health/pdf/nm_helping_children.pdf> Consulté le 15 mars 2008.
- Toronto Public Health (2005). *Nutrition Matters— Incredible Edible Fibre*.
En ligne : <http://www.toronto.ca/health/pdf/nm_fibre.pdf> Consulté le 15 mars 2008.
- Toronto Vegetarian Association. (2008). *Tips for healthier and faster baking*. Veg.ca. En ligne : <<http://veg.ca/content/view/498/112/>> Consulté le 19 mars 2008.
- Waldram, J, Herring, D., Kue Young, T. (2006). *Aboriginal Health in Canada : Historical, Cultural, and Epidemiological Perspectives*. Second Edition. University of Toronto Press.
- Weaver c., Proulx W., Heaney R. (1999). *Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet*. *Am J Clin Nutr*, 70(3 Suppl) : 543S548S.
En ligne : <<http://www.ajcn.org/cgi/content/full/70/3/543S>> Consulté le 16 mars 2008.
- Williams c. (2006). *Dietary fiber in childhood*. *J Pediatr*. 149(5) : S121S130.
En ligne : <<http://www.jpeds.com/article/PIIS0022347606006263/abstract>> Consulté le 15 mars 2008.

Archives du Manitoba :

Page 6; *Chasseurs et négociants métis francophones dans la Plaine, Boundary Commission, 1872–1874*

Page 65; *Dépôt à Turtle Mountain, Boundary Commission, date inconnue*

Page 91; *Camp de la rivière Rouge, Fichier des Transports, 1875*

Archives de la Saskatchewan :

Page 9; *Séchage de la viande d'orignal en vue de la préparation du pemmican, Île-à-la-Crosse, date inconnue*

Page 21; *Nettoyage du poisson avant la mise en cageot, Turtle Lake, date inconnue*

Page 29; *Métis au repos devant une moissonneuse-lieuse, 1910*

Page 41; *Cueillette du riz sauvage, circa 1955*

Page 51 et 4^e de couverture; *L'équipage du bateau York cuisant du bannock au camp, 1900*

Page 79; *Séchage de la viande d'orignal, Nord de la Saskatchewan, 1926*

Ingrid Misner, Artistic Impressions Photography :

Page couverture; « ragoût de lièvre »

Page 13; « côtes d'orignal »

Page 26; « tourtière »

Page 33; « soupe au bœuf haché »

Page 40; « ragoût de gibier »

Page 47 et 4^e de couverture; « riz sauvage »

Page 48; « spaghetti végété »

Page 52; « bannock »

Page 55; « muffins au son »

Page 59; « pain de seigle »

Page 72 et 4^e de couverture; « tarte à la rhubarbe »

Page 75; « biscuits aux raisins »

Page 80; « tomates en conserve »

Page 81; « gelée de cerises à grappe »

Page 82; « cornichons à l'aneth »

Page 85; « gelée de canneberges »



Centre des Métis

Organisation nationale de la santé autochtone

220, avenue Laurier Ouest, Bureau 1200

Ottawa, Ontario K1P 5Z9

Téléphone : (613) 237-9462

Sans frais : 1-877-602-4445

Télécopieur : (613) 237-8707

Courriel : metiscentre@naho.ca

Site Web : www.naho.ca/metiscentre/french



National Aboriginal Health Organization (NAHO)
Organisation nationale de la santé autochtone (ONSA)
ᑲᓇᑕᑦ ᓄᓇᑲᓐᑲᓐᑲᓐᑲᓐᑲᓐ ᑲᓐᑲᓐᑲᓐᑲᓐᑲᓐᑲᓐ ᑲᑲᑲᓐᑲᓐᑲᓐᑲᓐ

