

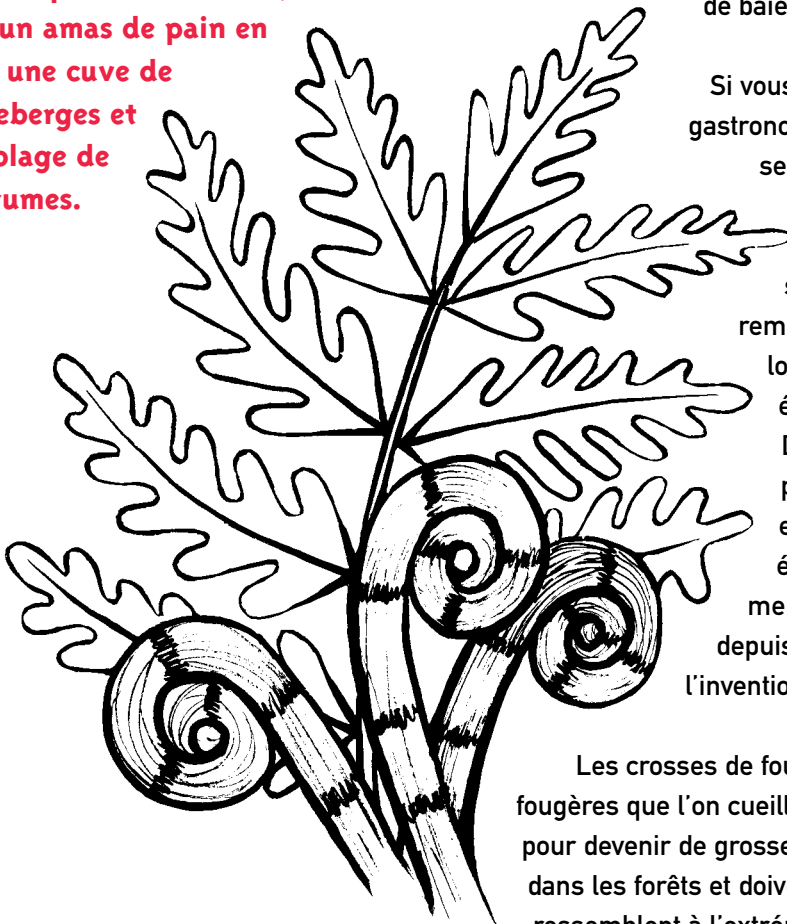
information

Ça doit être autochtone! Conversation sur les aliments autochtones

Très souvent, lorsqu'on se met à table pour commencer un grand repas de fête, le dîner comprendra un gros oiseau farci, un énorme tas de purée de pommes de terre, un amas de pain en tranches, une cuve de canneberges et un assemblage de légumes.

Et bien, sachez que le repas qui se trouve devant vous comprend des aliments autochtones traditionnels. Ils prennent par contre une forme différente de celle à laquelle vous êtes habitués : de la dinde sauvage avec une farce au riz sauvage, des pommes de terre sauvages, des canneberges sauvages, du pain bannock et du pain de maïs, des courges, des haricots et, pour dessert, une purée de baies sauvages.

Si vous deviez faire un voyage gastronomique à travers le pays, vous seriez étonnés d'apprendre combien de produits alimentaires que vous croyiez canadiens sont en réalité autochtones, et remontent à une époque encore plus lointaine que celle où vos parents étaient enfants. Et quelle variété! Dans les provinces atlantiques, à part la vaste étendue d'océan, il existe une plante délicieuse qui a été récoltée et préparée par les membres des Premières nations depuis des milliers d'années, avant l'invention des légumes surgelés.



Les crosses de fougères sont de tendres et jeunes fougères que l'on cueille avant qu'elles ne se déroulent pour devenir de grosses fougères. Elles poussent dans les forêts et doivent leur nom au fait qu'elles ressemblent à l'extrémité d'une crosse d'évêque!



Le Québec est connu pour son sirop d'érable. Devinez qui ont été les premiers à avoir l'idée de recueillir la sève de l'érable pour en faire quelque chose de sucré et de savoureux? Si vous avez dit les Autochtones du Québec, vous avez raison. Le sirop d'érable constitue un vrai régal après un généreux ragoût d'original.

Il n'y a pas grand-chose qu'on ne puisse faire avec le bleuets en cuisine. Il peut rendre plus agréable à peu près n'importe quel plat, sucré ou acide, chaud ou froid.

C'est amusant de cueillir des bleuets par une chaude journée du mois d'août, comme les Autochtones de l'Ontario le font depuis des générations. Le plus beau, c'est qu'on peut installer sa ligne à pêche pour attraper quelques dorés pendant qu'on fait sa cueillette. Ce qui a toujours été difficile, bien entendu, c'est d'en garder assez dans le panier pour en rapporter à la maison.

Le riz sauvage est appelé « man-o-min » par les Ojibways, qui, pendant des milliers d'années, ont récolté cette céréale à l'état sauvage, selon

le mode traditionnel, dans les eaux de l'Ontario, du sud-ouest du Manitoba et du Minnesota. Le mot « man-o-min » vient de « Manitou » (le Grand Esprit) et de « meenun » (mets délicat). En réalité, il s'agit d'une céréale comme le blé, et non d'un riz du genre Uncle Ben's^{MC}.

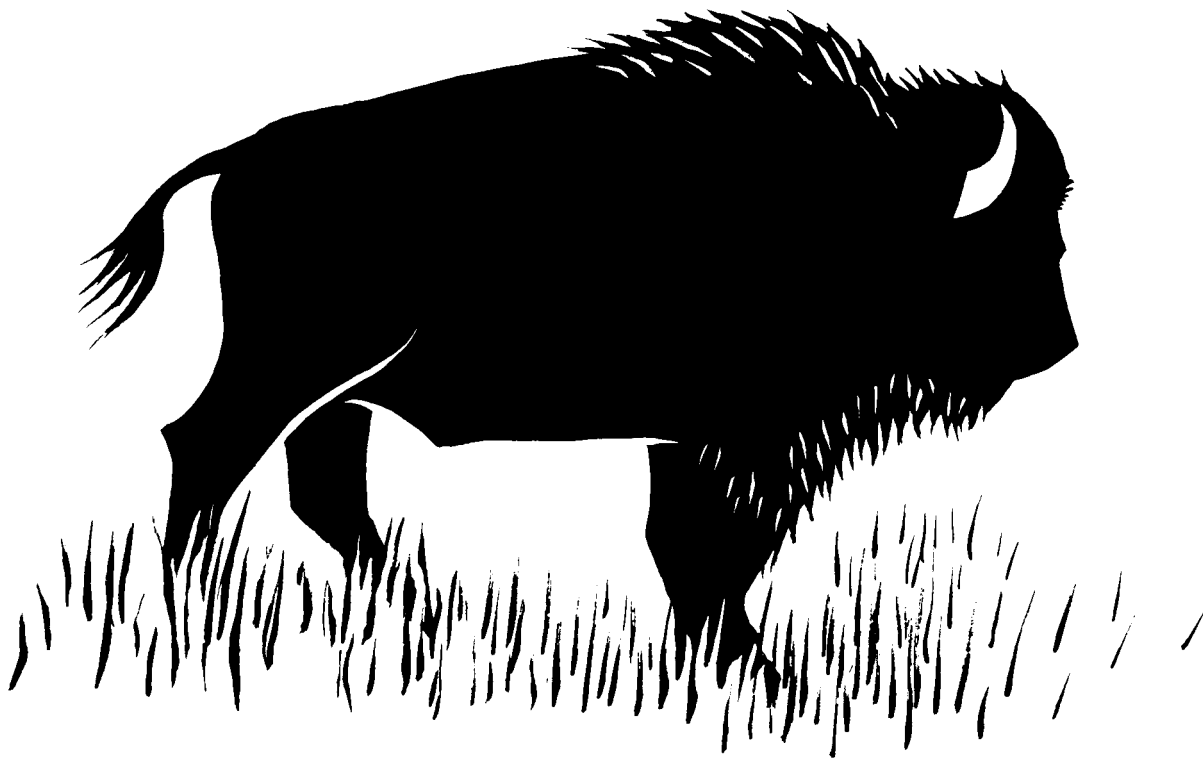


Les Ojibways parcouraient les rizières en canot et raclaient les longues tiges avec des bâtons pour que les grains verts tombent dans le canot et le remplissent. Ensuite, ils laissaient sécher le riz sur la rive, le faisaient rôtir

jusqu'à ce qu'il devienne brun, puis le lançaient en l'air avec des draps, afin que les enveloppes soient emportées par le vent.

De nos jours, le riz sauvage est cultivé à des fins commerciales dans les lits de lacs, mais le procédé traditionnel avait quand même quelque chose de spécial, vous ne pensez pas?

Il fut un temps, pas si lointain, où les Prairies étaient parcourues par des millions de bisons. Certains observateurs du siècle dernier ont dit avoir vu d'énormes nuages noircir le ciel au-dessus des plaines, comme la veille d'un gros orage. Le bruit était fracassant, comme celui du tonnerre. Mais ils furent étonnés de découvrir que les nuages n'étaient pas de vrais nuages, mais bien la poussière soulevée par les troupeaux de bisons. Quant au tonnerre, il s'agissait en fait du grondement des sabots des bisons en fuite, ceux-ci ayant été effrayés par quelqu'un ou par quelque chose. On ne voit plus ces immenses troupeaux de bisons au Canada, mais on trouve encore, dans l'Arctique canadien, des troupeaux de caribous



composés de centaines de milliers de bêtes, qui parcourent le Grand Nord, comme le faisaient autrefois les bisons dans les Prairies.

Il y a peu de viandes dont le goût se compare à celui du bison rôti à la broche. Les Autochtones des Prairies utilisaient le bison à de nombreuses fins, de la confection de vêtements et de tipis à la fabrication de contenants et de cordes.

Sur la côte et à l'intérieur des terres de la Colombie-Britannique et du Yukon, beaucoup de poissons et de fruits de mer se retrouvent au menu des familles

autochtones. Le saumon et la truite abondent, ainsi que de nombreuses autres espèces succulentes, notamment le crabe, la grosse palourde et l'omble arctique. Ce sont de vrais délices, surtout lorsqu'ils sont cuits sur un feu en plein air ou fumés.

Il existe un mets autochtone qu'il faut absolument essayer. C'est le soutien de la vie autochtone, mieux connu sous le nom de « bannock ».

Il s'agit d'un pain qui vient du pain écossais cuit en galette, qui a été apporté au Canada par les commerçants de fourrures et adapté au mode de cuisson sur feu de

camp par les Autochtones. Il peut être préparé de bien des façons et avec toutes sortes d'ingrédients qui ajoutent un petit quelque chose. On peut même s'en servir pour faire un « pogo autochtone ». C'est dire tout ce qu'on peut faire avec!

Préparons donc un casse-croûte autochtone. Demandez à un adulte de vous aider. Ce sera amusant et facile.

Voici une recette proposée par le médaillé d'or des Olympiades culinaires mondiales, le chef Andrew George fils, de la Première nation Wet'suwet'en, en Colombie-Britannique :



Bannock de Tsaibesa

Vous aurez besoin des ingrédients suivants :

- 1 litre (4 tasses) de farine tout usage
- 25 ml (2 cuillerées à table) de poudre à pâte
- 5 ml (1 cuillerée à thé) de sucre
- 2 ml (1/2 cuillerée à thé) de sel
- 2 ml (1/2 cuillerée à thé) de gras de bacon ou de lard
- 500 ml (2 tasses) d'eau ou de lait

Voici ce que vous devez faire :

Dans un grand bol, mélangez la farine, la poudre à pâte, le sucre et le sel.

Avec l'aide d'un adulte, faites fondre le gras dans une poêle à frire moyenne en fonte, et ajoutez l'eau ou le lait. Versez l'eau ou le lait dans le mélange de farine et mélangez complètement à l'aide d'une fourchette.

Si la pâte est trop sèche, ajoutez de l'eau. Videz la pâte sur une surface enfarinée du comptoir de cuisine. Pétrissez-la durant au moins trois minutes, jusqu'à ce qu'elle soit ferme au toucher et que le gras soit mélangé uniformément. Mettez la pâte dans la poêle à frire et aplatissez-la pour obtenir une épaisseur de 2 cm (3/4"). Donnez des coups de fourchette sur toute la surface.

Avec l'aide d'un adulte, faites cuire le bannock au four à 180 degrés Celsius (350 degrés Fahrenheit), de 45 minutes à une heure, jusqu'à ce que la surface devienne dorée.

Servez le pain chaud. Recouvrez-le de beurre ou de confiture de fraises et mangez-le chaud.

So'h ga nec kewh dalht! (Bon appétit! en wet'suwet'en)

Cette information est également disponible sur Internet, à l'adresse <http://www.inac.gc.ca>.