

# DÉFI DE L’AFFICHE DE LA FÊTE DU CANADA



2006

## ❧ FESTIN DE METS CANADIENS ❧

**Téléchargez et préparez des recettes de chaque province  
et territoire; à tour de rôle, apportez des gâteries en classe.**

- 
- 2 Alberta – Crêpes à l’orge  
Colombie-Britannique – Brownies ultra moelleux aux pommes
  - 3 Manitoba – Cigares aux choux  
Nouveau-Brunswick – Fricassée de poulet
  - 4 Terre-Neuve-et-Labrador – Galettes à la morue  
Territoires du Nord-Ouest – Caribou braisé
  - 5 Nouvelle-Écosse – Chaudrée de fruits de mer  
Nunavut – Bannock de Tsaibesa
  - 6 Ontario – Gâteau éponge des fermiers  
Québec – Tarte au sucre
  - 7 Saskatchewan – Pemmican  
Yukon – Crêpes aux bleuets sauvages
  - 8 Île-du-Prince-Édouard – Casserole de homards
- 



Patrimoine  
canadien

Canadian  
Heritage

Canada

## ALBERTA – CRÊPES À L'ORGE

### Ingrédients:

2 tasses / (500 ml)	farine d'orge Hamilton
2 cu. à thé / (10 ml)	sucre granulé
2 cu. à thé / (10 ml)	poudre à pâte
1/2 cu. à thé / (2.5 ml)	sel
1	œuf
2 tasses / (500 ml)	lait

### Préparation:

Dans un bol de grandeur moyenne, combinez la farine d'orge, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol plus petit, battez les œufs et le lait ensemble. Ajouter ce mélange aux ingrédients secs et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Patientez pour deux minutes. Un adulte devrait vous aider avec cette prochaine étape: coulez le mélange sur une grille chaude et légèrement graissée (380° F). Quand les bordures commenceront à sécher et que vous verrez des bulles apparaître, tournez la préparation de l'autre côté.

Pour obtenir plus de recettes contenant de l'orge, veuillez vous référer à [www.albertabarley.com](http://www.albertabarley.com)

## COLOMBIE-BRITANNIQUE – BROWNIES ULTRA MOELLEUX AUX POMMES

### Ingrédients:

1/2 tasse / (125 ml)	beurre
1/4 tasse / (80 ml)	poudre de cacao
2	œufs
3/4 tasse / (175 ml)	sucre
3/4 tasse / (175 ml)	farine
1/2 tasse / (125 ml)	noix
2 tasses / (500 ml)	pommes coupées grossièrement, avec la pelure

### Préparation:

Faire fondre le beurre et la poudre de cacao dans une casserole, à feux doux. Enlever le mélange et mettre de côté. Dans un bol à mélanger, battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Mélanger tous les ingrédients restants. Verser le mélange dans un plat 8" x 8". Faire cuire à 350° F (180° C) pour 35-40 minutes. Laisser refroidir. Glacer les brownies si vous le désirez.

Courtoisie de B.C. Tree Fruits. Pour d'autres recettes de ce genre, veuillez visiter le site Web [www.bctree.com](http://www.bctree.com)

## ❧ MANITOBA – CIGARES AUX CHOUX ❧

### Ingrédients:

1 tasse / (250 ml)	millet
2 1/2 tasses / (625 ml)	eau ou bouillon de légumes
1	gros oignon, haché fin
1	petite tomate, pelée et coupée en dés
1	chou
1	boîte de soupe aux tomates
	sel et poivre

### Préparation:

Ajouter le millet lentement à de l'eau bouillante. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pour environ 40 minutes. Enlever le couvert et mélanger à la fourchette. Faire cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit légèrement brun. Ajouter les oignons et les tomates au millet cuit, et mélanger en profondeur. Mettre de côté. Séparez les feuilles de chou et les faire bouillir pendant trois minutes. Retirer de l'eau, et assécher. Faites chauffer le four à 375° F. Formez deux cuillères à table arrondies à partir du mélange de millet et mettre sur la feuille de chou. Pliez le bas et les côtés pour en faire un rouleau. Placez les rouleaux, ouverture vers le bas, dans un plat de verre, empilant les cigares si nécessaire. Verser la soupe aux tomates sur les cigares, et ajoutez le sel et le poivre. Couvrir et laisser cuire pour environ 45 minutes – 1 heure. Note: du bacon ou des morceaux de jambon peuvent être ajoutés au millet si désiré.

Merci à l'Université du Manitoba, pour nous avoir accordé la permission de reproduire cette recette.

## ❧ NOUVEAU-BRUNSWICK – FRICASSÉE DE POULET ❧

### Ingrédients:

3 à 4 livres	poulet en dés
4 cu. à soupe / (60 ml)	beurre
1 1/2 cu. à sp. / (22.5 ml)	sel
1	gros oignon, en dés
6 tasses / (1500 ml)	eau bouillante
4 cu. à thé / (20 ml)	sarriette
3 tasses / (750 ml)	patates en dés
3 tasses / (750 ml)	carottes en dés
	poivre au goût

### Préparation:

Dans une grande poêle, faire sauter le poulet dans le beurre pendant 30 minutes à feu doux. Ajouter le sel et le poivre. Pendant ce temps, préparez les légumes. Ajouter l'oignon et continuer la cuisson pendant 10 autres minutes. Ajouter l'eau bouillante et la sarriette, et faire mijoter 20 minutes additionnelles, ou jusqu'à tendreté du poulet. Retirer les morceaux de poulet de la poêle et laisser refroidir. Refaire bouillir le bouillon obtenu et ajouter les légumes. Réduire le feu et laisser mijoter 20 minutes. En attendant, enlever la viande collée sur les os de poulet et les remettre dans la poêle avec les légumes et le bouillon. Mijoter 20 minutes.

Merci à Jeanne Joyce-Stone pour nous avoir accordé la permission de reproduire cette recette.

## ❧ TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR – GALETTES À LA MORUE ❧

### Ingrédients:

1	petit oignon, tranché
8	tiges de persil, hachées
2 tasses / (500 ml)	patates pilées
2	œufs battus
3 cu. à table / (45 ml)	beurre fondu
1 livre	morue, cuite à la vapeur jusqu'à ce que la chair se détache facilement avec une fourchette
3/4 tasse / (175 ml)	chapelure assaisonnée
1/3 tasse / (80 ml)	huile d'olive légère
	sel et poivre

### Préparation:

Bien mélanger les patates pilées, l'oignon, le persil, le beurre et les œufs. Ajouter la morue, en morceaux détachés avec une fourchette et bien mélanger. Former avec le mélange obtenu des petites galettes d'environ 3 pouces de circonférence et les enrober de chapelure. Dans une poêle, faire frire les galettes dans l'huile, 4-5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de chaque côté.

Courtoisie de Recipezaar. Pour des recettes additionnelles, veuillez visiter le site Web [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com)

## ❧ TERRITOIRES DU NORD-OUEST – CARIBOU BRAISÉ ❧

### Ingrédients:

4 lb rôti de caribou

### Marinade:

1/2 c. à thé	de vinaigre
2	gousses d'ail, haché fin
2 c. à soupe	de sel
2 c. à soupe	de farine
2 c. à soupe	d'huile
2	gousses d'ail, haché fin
1 c. à soupe	cassonade
1 c. à thé	de moutarde préparée
1 c. à soupe	de sauce Worcestershire
1 c. à soupe	de vinaigre, ou jus de citron
1 boîte	de tomates (14 onces)

### Préparation:

Faire mariner le caribou dans le vinaigre, l'ail et le sel toute la nuit, à l'intérieur d'un sac en plastique en prenant soin de le retourner à l'occasion.

Retirer la viande de la marinade, et disposez de cette dernière. Essuyer légèrement la viande et roulez-la dans la farine. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire saisir la viande de tous les côtés. Faire une pâte avec les ingrédients restants et étaler sur le rôti. Mettre le rôti au four, préchauffé à 450 degrés. Diminuer la chaleur à 300, et faire rôtir pendant 60 à 80 minutes, ou jusqu'à l'atteinte de la cuisson désirée.

Déglacer la poêle pour faire la sauce.

Courtoisie de Recipeland. Pour des recettes additionnelles, veuillez visiter le site Web [www.recipeland.com](http://www.recipeland.com)

**Ingrédients:**

1	oignon tranché
1 cu. à sp. / (15 ml)	beurre
3/4 tasse / (175 ml)	crème sûre
1 1/2 cu. à thé / (7.5 ml)	thym
3	patates, pelées et cuites
1 1/4 cu. à thé / (6 ml)	sel de céleri
2 tasses / (500 ml)	crème fouettée
1 1/4 tasse / (310 ml)	lait
9 onces	filets d'aiglefin ou de flétan
1 cu. à thé	sel
6 onces	pétoncles, tranchées
1/2 cu. à thé / (2.5 ml)	poivre
3 onces	chair de homard, cuite paprika, pour décorer

**Préparation:**

Faire cuire l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajouter le thym et le sel de céleri. Mettre de côté. Dans une poêle, verser la crème fouettée sur les filets de poisson, couvrir et amener à ébullition en mijotant lentement durant 10 minutes, ou jusqu'à ce que la chair de poisson se détache facilement. Retirer le poisson de la poêle avec une louche à trou et décortiquer en petits morceaux tout en prenant bien soin de retirer les arêtes. Ajouter les oignons et les pétoncles à la crème fouettée et ramener très brièvement à ébullition. Laisser mijoter pendant une minute, ou jusqu'à ce que les pétoncles soient opaques. Si vous ne comptez pas manger la chaudière immédiatement, mettez le mélange au frais à ce stade. Juste avant de servir la chaudière, ajouter le poisson, le homard, la crème sûre, les patates et le lait. Réchauffer tous les ingrédients, mais ne laisser pas le mélange bouillir. Assaisonner avec le sel et le poivre. Verser la chaudière dans des bols à soupe, et saupoudrer de paprika. Servir immédiatement. Rendement: 4-6 portions

Droits d'auteur 2001-2005 RecipeSource. Tout droits réservés.

NUNAVUT – BANNOCK DE TSAIBESA

**Ingrédients:**

4 tasses / (500 ml)	farine tout usage
2 cu. à soupe / (20 ml)	poudre à pâte
1 cu. à thé / (5 ml)	sucre
1/2 cu. à thé / (2.5 ml)	sel
1/2 cu. à thé / (2.5 ml)	saindoux ou gras de bacon
2 tasses / (500 ml)	eau ou lait

**Préparation:**

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sucre et le sel. Avec l'aide d'un adulte, dans une poêle à frire de grandeur moyenne, faire fondre le saindoux ou le gras de bacon et ajouter le lait ou l'eau. Versez ce mélange sur la mixture à base de farine et mélanger sous tous les angles avec une fourchette. Si vous trouvez la pâte trop sèche, ajouter de l'eau ou du lait. Étendez la pâte sur le comptoir de la cuisine, sur lequel vous aurez étendu une mince couche de farine au préalable. Pétrissez la pâte pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait une consistance assez ferme et que le gras soit également réparti. Transférer la pâte dans la poêle à frire et étirez-la pour qu'elle ait environ une épaisseur de deux cm (3/4 pouce). Perforez-la de petits trous à l'aide d'une fourchette. Avec l'aide d'un adulte, faites cuire le bannock au four pendant 45 minutes – une heure, à 180° C, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servir le bannock chaud. Vous pouvez étendre du beurre ou de la confiture aux fraises sur le bannock et mangez-le pendant qu'il est chaud!

Courtoisie du Ministère des Affaires indiennes du Nord du Canada.

## ❧ ONTARIO – GÂTEAU ÉPONGE DES FERMERS ❧

### Ingrédients:

1 cu. à thé/ (5 ml)	bicarbonate de soude
1 tasse	lait concentré sucré
2 cu. à thé / (5 ml)	crème de tartre
1 tasse / (250 ml)	farine
1	œuf
1 tasse / (250 ml)	sucre mou
1 tasse/ (250 ml)	beurre
	raisins de Corinthe ou épices

### Préparation:

Dissoudre une cuillère à thé de bicarbonate de soude dans une tasse de lait concentré sucré. Mélangez la crème de tartre à la farine, l'œuf, le sucre et le beurre. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Faire cuire dans une tôle à biscuits. Le gâteau prendra une dimension tout à fait différente si vous y ajouter une tasse de raisins de Corinthe ou des épices diverses.

Catharine Parr Traill, *The Canadian Settler's Guide*, New Canadian Library No. 64, McClelland and Stewart, 1964, pages 102-3, préalablement publié sous le nom *The Female Emigrant's Guide*, 1854 [1855].

## ❧ QUÉBEC – TARTE AU SUCRE ❧

### Ingrédients:

1/2 cu. à thé	poudre à pâte
1 1/2 tasse	sirop d'érable
1 tasse	farine
1 tasse	sucre brun
1/2 tasse	beurre
1	dessus de pâte à tarte, non-cuite, 10 pouces

### Préparation:

Dissoudre la poudre à pâte dans le sirop d'érable, et déverser dans le dessus de pâte à tarte (en premier). Mélangez la farine, le sucre brun et le beurre à l'aide de vos doigts. Ajouter à la pâte à tarte (en deuxième), dans le sirop d'érable. Faire cuire pendant 30 minutes à 350° F. Vous pouvez la servir telle quelle, ou à la mode, avec de la crème glacée à la vanille, ou encore avec de la crème fouettée pas trop sucrée. NOTE: Vous pouvez remplacer la moitié du sirop d'érable par du sirop de maïs si vous trouvez qu'une tasse et demie de sirop d'érable est trop dispendieux.

Madame Benoit. Droits d'auteur © 2006 Sound Vision Foundation, Inc.  
Tous droits réservés internationalement.

## ❧ SASKATCHEWAN – PEMMICAN ❧

### Ingrédients:

4 tasses	viande séchée (cerf, orignal, caribou ou bœuf, pas d'ours ou de porc)
3 tasses	fruits séchés (à votre goût, raisins de Corinthe, dates, abricots, pommes séchées)
2 tasses	gras de bœuf noix noix non-salées, et du miel

### Préparation:

4 tasses de viande séchée (dépendamment de sa maigreur, vous pouvez prendre 1-2 livres par tasse.) Prenez votre viande la plus maigre possible et faites-la hacher deux fois par votre boucher si vous n'avez pas les outils nécessaires à la maison. Étendez-la sur une tôle à biscuit et faites-la sécher toute la nuit au four à 180° F, ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante et fibreuse. Réduisez la viande en poudre et ajoutez-y trois tasses de fruits séchés, certains hachés grossièrement, les autres très finement. Coupez le gras en morceaux et faites chauffer à feu moyen sur le poêle. Ajoutez-y les noix et du miel, à votre goût. Combinez le tout dans un bol, et pétrissez le tout à la main. Divisez le résultat en quatre portions, et enveloppez-les dans des sacs. Le mélange se conservera très longtemps sans être réfrigéré.

Cette recette provient d'un guide indien Chippewayan, qui l'a apprise de son père.  
Cette recette a été soumise par les Dooleys of Boise. Nos remerciements les plus sincères.  
Extrait de : *The Voyageur News*, Winter 1998 (Vol. 21, No.4), North American Voyageur Council, Inc.

## ❧ YUKON – CRÊPES AUX BLEUETS SAUVAGES ❧

### Ingrédients:

2 tasses/ (500 ml)	mélange à crêpes
2 tasses/ (500 ml)	lait
1	œuf battu
2 cu. à soupe / (20 ml)	beurre fondu
1 tasse / (250 ml)	bleuets de old crow cannelle sucre

### Préparation:

Ajoutez le lait, l'œuf et le beurre fondu au mélange à crêpes et mélanger doucement. Ajouter les bleuets. Faire cuire dans une poêle chaude et légèrement graissée. Tournez les crêpes une fois, pour que les deux côtés soient dorés. Servir avec sucre et cannelle, ou avec du beurre et du sirop.

Soumis par: Jennifer Kaye. Droits d'auteur © 1998-2006 Vuntut Gwitchin First Nation. Tous droits réservés.

## ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD – CASSEROLE DE HOMARDS

### Ingrédients:

chair à homard	frais ou congelé (conserve 2 tasses)
3 or 4	œufs durs, coupés finement
1	œuf battu
1 tasse / (250 ml)	lait – entier ou 2%
2 cu. à thé / (10 ml)	jus de citron, frais ou en bouteille
2 cu. à thé / (10 ml)	beurre ou margarine, fondu
1/2 cu. à thé / (5 ml)	sel ou substitut de sel
1/4 -1/3 cu. à thé	poivre
4 tasses	pain blanc frais, sans croûte et coupé en petites lanières
*1 tasse	du mélange de pain devrait être mis de côté, garniture
1 tasse	mélange d'oignons et d'échalotes coupés finement
1 petit	piment de cayenne ou petit piment rouge, coupé en dés
3/4 tasse	fromage cheddar râpé – pour la casserole
3/4 tasse	fromage cheddar râpé – pour la garniture paprika si désiré

### Préparation:

Drainer le homard. Si vous utilisez du homard frais ou à enveloppement chaud, conservez le jus ; si vous utilisez un homard congelé, rejetez le jus. Coupez la chair à homard grossièrement, enlevant le cartilage. Faites fondre le beurre ou la margarine. Battez ensemble l'œuf, le lait, le jus de citron, le beurre ou la margarine ainsi que le sel et le poivre. Mélangez-y trois tasses de pain, les oignons et échalotes, la chair à homard, les œufs durs et la moitié du fromage Cheddar (3/4 de tasse). Si vous avez réservé le jus dans lequel était plongé le homard, ajoutez-le à ce mélange. Versez le mélange dans une casserole pouvant contenir 2 litres. Ajoutez le reste du pain et le reste du fromage à ce moment-ci. Ajoutez le paprika pour mettre de la couleur. Faites cuire pendant 30-40 minutes à 350 F, couvert pendant les 20 premières minutes. Découvrir pour les dernières 10-20 minutes, afin de faire brunir le fromage. Cette casserole peut être préparé à l'avance et réfrigérée pendant quelques heures avant de la mettre au four, mais ne se réchauffe pas à nouveau.

Soumis par: E. Marjorie Hunter, Orwell Cove, Île-du-Prince-Édouard,  
Utilisé avec la permission du gouvernement de Î.-P.-É.