



Vert pour choisir locale

.....
Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Carotte



Thym



Patate douce



Pomme de terre



Maïs



Lait

Ragoût de maïs (Pie'skmapu'l)

Par Jenny & Rosie

Portions : 6-8

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml)	Beurre ou huile
1 grand	Oignon , en dés
1 grand	Carotte , en dés
½ c. à thé (2.5 ml)	Noix de muscade
¼ c. à thé (1.25 ml)	Thym séché, ou 1 c. à thé (5 ml) de thym frais
1 ½ c. à thé (7.5 ml)	Sel
2 lb (907 g)	Maïs , divisé en ½ lb (225 g) pour l'étape 1 et 1 ½ lb (600 g) pour l'étape 2
1 petit	Patate douce , coupée en dés ou 100 g (4 oz) de courge pelée, coupée en dés
1 lb (454 g)	Pommes de terre , pelées si nécessaire et coupées en dés
3 tasses (750 ml)	Eau
3 tasses (750 ml)	Lait entier
1 c. à soupe (15 ml)	Fécule de maïs

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Chauffer le beurre ou l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Faire sauter les oignons avec les carottes, le thym, la muscade et le sel jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter l'eau, ½ lb (225 g) de maïs et les patates douces (ou la courge). Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Mélanger avec un mélangeur à immersion ou laisser refroidir et mélanger par lots dans un mélangeur ou un robot culinaire. Ajouter les pommes de terre coupées en dés, remettre la casserole à ébullition et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites, 15 à 20 minutes. Ajouter le maïs 1 ½ lb (680 g) restant et chauffer.
3. Mélanger la fécule de maïs avec ½ tasse (125 ml) de lait et réserver. Verser le reste du lait dans la soupe et porter à ébullition. Remuer bien le mélange de fécule de maïs et verser dans la soupe. Faire mijoter mais ne faites pas bouillir.

Variations

Chaudrée de jambon et de maïs : Ajouter ¼ lb (115 g) de jambon coupé en dés lorsque vous ajoutez le maïs.

Chaudrée de poulet et de maïs au cheddar : Ajouter ½ tasse (125 ml) de **cheddar** râpé, 1 cuillère à café (5 ml) de cumin grillé moulu, 1 **oignon vert** tranché finement et 1 tasse (250 ml) de **poulet** cuit et coupé en dés pour ajouter le maïs.

Chaudrée de poisson : Omettre le maïs et la muscade. Ajouter 1 branche de céleri coupée en dés, lors de la cuisson des oignons et des carottes. Ne pas mélanger. Augmenter les pommes de terre à 2 lb (907 g). Une fois la soupe cuite, retirer du feu et ajouter 1 lb (454 g) de morceaux de morue désossée, sans peau ou d'aiglefin. Couvrir et laisser reposer la soupe jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit, puis remuer pour la casser un peu et servir.



Vert pour choisir locale

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Farine de blé entier



Beurre

Recette bonus : Lu'skinikn

Adapté de l'application Nilu'nal de recettes Mi'kmaw par Yolanda Denny avec Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

- 1 ¼ tasse (310 ml) **Farine de blé entier**
- 1 ¼ tasse (310 ml) Farine tout usage non blanchie
- 1 c. à soupe (15 ml) Poudre à pâte
- ½ c. à thé (2.5 ml) Sel
- ¼ tasse (60 ml) **Beurre** ou shortening non hydrogéné
- 1 tasse (250 ml) Eau

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) et beurrer un plat allant au four de 8" x 8" ou tapisser de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Incorporer le beurre ou le shortening jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Ajouter l'eau et remuer jusqu'à ce que la pâte soit uniformément humidifiée. Pétrir avec les mains jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
4. Tapoter uniformément dans la poêle. À l'aide d'un couteau, entailler le nombre de carrés souhaité (couper à mi-chemin de la pâte). Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Couper les morceaux de part en part et servir.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Pour faire une version simple toutes saisons de Hodge Podge, omettre le maïs dans la chaudière et ajouter plus de carottes coupées en dés et de haricots verts frais ou congelés à l'étape 3. Ne pas réduire la soupe en purée. Une fois la soupe cuite à l'étape 4, incorporer les pois frais ou surgelés.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

Remarque des auteurs

“Nous avons adapté ce pain mi'kmaq bien-aimé de la recette de Joanne Cope sur l'application Nilu'nal. Il est également connu sous le nom de 4 Cents ou Bannock. Notre version comprend de la farine de blé entier pour plus de fibres et une saveur de noisette, mais vous pouvez utiliser de la farine tout usage pour un goût traditionnel.”

- Jenny & Rosie

- ★ **Dulse** ou **nori** - en flocons ou déchiré
- ★ **Patates douces** - en dés et rôties
- ★ **Carottes**
- ★ **Maïs grillé** (ajoute une saveur amusante)
- ★ **Edamame**
- ★ **Chou frisé**
- ★ **Jambon** cuit en dés
- ★ **Poulet** en dés
- ★ **Oignons verts**
- ★ **Fromage** râpé
- ★ **Haricots verts**
- ★ **Petits pois**
- ★ **Epinards**
- ★ **Têtes de violon** - cuites
- ★ **Tomate**
- ★ **Chips de chou** frisé
- ★ **Poivrons doux**
- ★ **Courge**
- ★ **Popcorn** (le popcorn local est une façon amusante de montrer les différentes formes comestibles du maïs dans la même assiette !)
- ★ **Fruit**



Dulse ou nori



Patate douce



Carotte



Maïs grillé



Jambon ou poulet



Oignon vert



Haricots



Petits pois



Épinards



Têtes de violon



Tomate



Chou frisé



Poivron



Courge



Fruit



Maïs soufflé