



Vert pour choisir local

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



Carotte



Thym



Patate douce



Pomme de terre



Maïs



Lait

Célébrez les saisons avec les formes et les couleurs amusantes de la récolte.

Consultez notre menu pour plus d'idées d'accompagnement !

Ragoût de maïs (Pie'skmnapu'l)

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 × 8 oz (250 ml) de chaudière et 1 morceau de Lu'skinikn

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml)	Beurre ou huile
2 grand	Oignon , en dés
1 lb (454 g)	Carotte , en dés
2 c. à thé (10 ml)	Noix de muscade
1 c. à thé (5 ml)	Thym séché, ou 1 c. à soupe (15 ml) de thym frais
1 c. à thé (5 ml)	Poivre noir moulu
2 ½ c. à soupe (40 ml)	Sel
1 lb (454 g)	Patates douces ou courge musquée, pelées et coupées en dés
9 lb (4 kg)	Maïs , divisé en ¼ et ¾ de portion
5 lb (2,27 kg)	Pommes de terre , pelées si nécessaire et coupées en dés
16 tasses (4 L)	Eau
16 tasses (4 L)	Lait entier
¼ tasse (60 ml)	Amidon de maïs

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. La nature épaisse de cette soupe signifie qu'il est préférable de la conserver dans des plats pour table à vapeur sur des tables chauffantes ou au four, car elle peut coller au fond de la marmite et brûler facilement.

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, environ un quart du maïs et les patates douces (ou courges). Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
2. Mélanger avec un mélangeur à immersion ou laisser refroidir et mélanger soigneusement en petits lots dans un mélangeur ou un robot culinaire. Remettre la soupe dans la casserole à feu moyen et ajouter les pommes de terre coupées en dés.
3. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient juste tendres, 15 à 20 minutes. Ajouter le maïs restant et chauffer.
4. Mélanger la fécule de maïs avec 1 tasse de lait et réserver. Verser le reste du lait dans la soupe et porter à ébullition mais ne pas faire bouillir. Remuer le mélange de fécule de maïs et verser lentement dans la soupe. Cuire encore 10 minutes.
5. Maintenir la soupe à une température interne minimale de 140 °F (60 °C) jusqu'au service.



Vert pour choisir local

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

Rendement : 50 portions

Ingrédients

5 tasses (1,25 L)
5 tasses (1,25 L)
½ tasse (125 ml)
2 c. à thé (10 ml)
1 tasse (250 ml)
4 tasses (1 L)

Farine de blé entier

Farine tout usage non blanchie

Poudre à pâte

Sel

Beurre ou shortening non hydrogéné

Eau

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) et beurrer une grande plat pour table à vapeur ou tapisser de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Incorporer le beurre ou le shortening non hydrogéné 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 le plat de l'hôtel préparé. À l'aide d'un couteau, entailler le nombre de carrés souhaité (couper à mi-chemin de la pâte). Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Couper les morceaux de part en part et servir.



Créez votre assiette !

Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **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**

Équipement

- Pot de 16 à 20 litres
- Un plats pour table à vapeur pleine grandeur de 2" de profondeur
- Mélangeur à immersion ou mélangeur
- Grand bol à mélanger

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

Conseils & astuces

Changez-les !

Les origines de la chaudière sont un peu floues, mais le nom vient de le mot "chaudière". Les chaudières sont définitivement un favori des Maritimes depuis des centaines d'années, avec des recettes remontant à des générations. Ce plat réconfort se prête bien aux variations.

- **Chaudière de maïs au jambon ou au porc** : Ajouter 1 lb (454 g) de jambon cuit au four haché ou de porc maigre cuit avec les pommes de terre à l'étape 2.
- **Chaudière de poulet et de maïs au cheddar** : Ajouter 2 tasses (500 ml) de cheddar râpé, 1 cuillère à soupe (15 ml) de cumin grillé moulu, 1 bouquet d'oignon vert émincé et 4 tasses (1 l) de poulet cuit en dés à l'étape 4. Le rendement sera plus élevé .
- **Chaudière de poisson** : Omettre le maïs et la muscade. Ajouter 5 branches de céleri, coupées en dés, lors de la cuisson des oignons et des carottes. Ne pas mélanger. Augmenter les pommes de terre à 10 lb (4,54 kg). Une fois la soupe cuite, retirer du feu et ajouter 5 lb (2,25 kg) 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 casser un peu le poisson et servir.

Ajouter des légumes!

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