



National
Indigenous
Diabetes
Association

Association
Nationale
Autochtone
du
Diabète

CADEAUX DE NOS RELATIONS

GUIDE DES ALIMENTS AUTOCHTONES D'ORIGINE



ASSOCIATION NATIONALE AUTOCHTONE DU DIABÈTE

NOTRE VISION : L'Association nationale autochtone du diabète aspire à voir des communautés saines sans diabète.

NOTRE MISSION : Notre mission est de favoriser des environnements sains pour prévenir et gérer le diabète en travaillant avec les personnes, les communautés et les organismes.

CONTACT US:

103 - 90 GARRY STREET
WINNIPEG, MANITOBA
R3C 4H1

PH: 1-877-232-6232



Indigenous Services
Canada

Services aux
Autochtones Canada

Funding for this guide was provided in part by Indigenous Services Canada. Indigenous Services Canada and the Government of Canada are not responsible for the content and do not necessarily endorse the views expressed in this document.

Le financement de ce guide a été fourni en partie par Services aux Autochtones Canada. Services aux Autochtones Canada et le gouvernement du Canada ne sont pas responsables du contenu et ne souscrivent pas nécessairement aux opinions exprimées dans ce document.

Published by National Indigenous Diabetes Association.

©2020

TABLE DES MATIÈRES

2	Introduction
3	Les aliments sauvages sont sains, car...
4	bison
6	L'orignal
8	Le wapiti
10	Le cerf de virginie
12	Le caribou
14	Le phoque
16	Le lapin
18	Le rat musqué
20	Le tétras des prairies
22	La bernache et le canard
24	Le poisson
26	Les crustacés et les fruits de mer
28	Les algues marines
30	Le riz sauvage
32	Le maïs
34	Les noix et les graines
36	La Saskatoon
38	Le sirop d'érable
38	Références

À PROPOS DE L'ASSOCIATION NATIONALE AUTOCHTONE DU DIABÈTE

L'Association nationale autochtone du diabète aspire à voir des communautés saines sans diabète. C'est pourquoi notre mission est de favoriser des environnements sains pour prévenir et gérer le diabète en travaillant avec les personnes, les communautés et les organismes.

La présente ressource s'inspire des feuillets d'information sur les aliments traditionnels produits par la First Nations Health Authority de la Colombie Britannique (http://www.fnha.ca/Documents/Traditional_Food_Fact_Sheets.pdf), actuellement disponibles.

INTRODUCTION

L'Association nationale autochtone du diabète présente cette brochure de ressources intitulée Cadeaux de nos relations, qui traite d'aliments traditionnels (plantes ou animaux) communément consommés et qui sont indigènes à nos territoires.

La colonisation, le système des réserves et le régime des pensionnats ont eu des répercussions négatives importantes sur l'assise territoriale des peuples autochtones et sur leurs liens avec la terre. La récolte et la consommation courantes des aliments d'origine ont été largement remplacées par un approvisionnement commercial en aliments occidentaux transformés et non nutritifs. Comme l'ont souligné les membres de la Commission de vérité et réconciliation du Canada, « ... les missionnaires, les enseignants et les médecins considéraient les aliments d'origine comme malsains et de qualité inférieure; dans les pensionnats, les enseignants apprenaient aux enfants à dédaigner leurs propres aliments et leur inculquaient les mauvaises habitudes alimentaires propres aux établissements non autochtones ».

Les aliments d'origine sont des plantes ou des animaux indigènes au territoire, ce qui signifie qu'ils y existaient naturellement avant l'arrivée des colons. Qu'il s'agisse de plantes, de fruits, de légumes ou d'animaux, les aliments sont un cadeau. Suivant l'exemple de Moneca Sinclair, exmembre du conseil d'administration de l'Association nationale autochtone du diabète, nous utilisons le terme « d'origine » plutôt que celui d'« aliments traditionnels », car, ditelle, « les traditions peuvent changer d'une génération à l'autre ».

Dans la présente ressource, l'Association nationale autochtone du diabète met à l'honneur 18 aliments qui sont importants pour divers peuples autochtones de l'Île de la Tortue. Même si notre alimentation a beaucoup changé, les bienfaits pour la santé des aliments d'origine demeurent les mêmes. Ce sont des aliments très nutritifs qui maintiennent notre vitalité et notre santé, et les activités de chasse,

de pêche, de piégeage et de cueillette qui leur sont associées nous maintiennent physiquement actifs et bien enracinés sur le plan spirituel. Tout cela fait partie d'un mode de vie sain. Notre santé personnelle est quelque chose que nous avons le pouvoir de changer. C'est l'état dans lequel nous maintenons notre corps et qui découle directement de ce que nous mangeons et de notre degré d'activité.

L'objectif est de produire une ressource visuelle facile à lire contenant de l'information pratique que tout le monde peut utiliser pour trouver des données nutritionnelles sur ces aliments et ces plantes. De manière générale, elle favorisera le débat sur la consommation d'aliments d'origine comme moyen de réduire l'incidence et la prévalence du diabète de type 2 dans les communautés des Premières Nations, inuites et métisses, et elle fournira de l'information aux diabétiques qui souhaitent gérer leur maladie par l'alimentation. Les diététistes pourront eux aussi y trouver de l'information utile à leurs clients. Le but est d'encourager la consommation d'aliments d'origine pour améliorer la gestion du diabète et renforcer l'identité culturelle des communautés des Premières Nations, inuites et métisses.

L'Association nationale autochtone du diabète tient à souligner que les travaux liés à ce projet se sont déroulés sur les territoires traditionnels des Nuuchahnulth, des Dakotas, des Anishinaabe, des Cris, des Ojicris et des Dénés, ainsi que sur le territoire ancestral de la Nation métisse de la rivière Rouge.

Cette brochure a été réalisée à l'initiative de Kerry Spence, diététiste et exmembre du conseil d'administration de l'Association nationale autochtone du diabète. Merci Kerry de tout le travail accompli pour cette brochure. La diététiste Rachel Dickens a elle aussi apporté sa contribution sous forme d'informations supplémentaires et autres travaux. Nous la remercions sincèrement.

« Manger notre nourriture ancestrale contribue à maintenir notre culture vivante. Les aliments présentés dans ce guide ne sont pas seulement importants pour la prévention des maladies chroniques comme le diabète de type 2, mais aussi pour l'équilibre de notre écosystème. L'alimentation est l'un des moyens les plus intimes d'entrer en relation avec l'environnement, et prendre conscience du fait que notre santé n'est pas séparée de l'environnement est la voie qui mène à une santé spirituelle, mentale et physique optimale. Ce guide peut nous aider tout au long de cette démarche, et je remercie tous ceux qui y ont contribué par leurs connaissances. Kleco Kleco (merci). » - Rachel Dickens, diététiste



LES ALIMENTS SAUVAGES SONT SAINS, CAR...

La terre et la mer fournissaient autrefois tous les aliments dont notre peuple avait besoin. La consommation plus fréquente d'aliments sauvages entraîne une diminution globale du nombre de calories et des graisses saturées. Les régimes alimentaires riches en aliments sauvages comportent souvent plus de viande maigre et de poisson que les autres, et il est démontré qu'ils sont plus riches en zinc, en fer, en vitamine A et en calcium. La viande, le poisson et les fruits de mer sauvages ne contiennent pas d'antibiotiques, ni de conservateurs ou d'additifs, et les plantes sauvages ne contiennent ni pesticides ni herbicides, et sont souvent plus riches que les autres en antioxydants.

LA VITAMINE A aide à conserver une vision normale et à préserver la santé de la peau, des yeux et du système immunitaire.

LES ANTIOXYDANTS permettent de rester en santé et de prévenir les maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiaques et la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

LES VITAMINES B aident le corps à utiliser l'énergie des aliments et sont importantes pour la croissance, la santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles.

LA VITAMINE B12 contribue à la formation de l'ADN, à la fabrication de cellules sanguines saines et au bon fonctionnement des nerfs. Cette vitamine n'est présente que dans les aliments d'origine animale ou enrichis.

LA VITAMINE C est importante pour la croissance et la réparation des os, des dents, de la peau et d'autres tissus. Elle peut aussi améliorer l'absorption du fer des aliments d'origine végétale et protéger des infections en maintenant notre système immunitaire en bonne santé.

LE CALCIUM entre dans la construction des os et des dents et aide à en maintenir la solidité.

LA CHOLINE aide à prévenir l'accumulation de gras et de cholestérol dans le foie.

LA VITAMINE D favorise l'absorption du calcium et du phosphore et donc la solidité des os et des dents. Elle peut aussi protéger des infections en maintenant la bonne santé du système immunitaire.

LES FIBRES aident à réguler la glycémie et le taux de cholestérol sanguin et à maintenir le bon équilibre de la flore intestinale.

L'ACIDE FOLIQUE aide à la fabrication des globules rouges et est particulièrement important pour une grossesse saine.

L'IODE est important pour la santé de la glande thyroïde, qui contribue à réguler le métabolisme. Il joue aussi un rôle important dans le développement du cerveau pendant la grossesse et la petite enfance.

LE FER aide à produire le sang sain qui circule dans le corps et donne l'énergie nécessaire pour être actif et devenir fort. Une carence en fer peut provoquer une grande fatigue et l'irritabilité.

LE MAGNÉSIUM est important pour les fonctions musculaires et nerveuses et aide le cœur à battre correctement. Il est associé à un faible risque de maladie coronarienne. Il contribue à la croissance et à la solidité des os et des dents.

LE MANGANÈSE joue un rôle important dans la production d'énergie et dans les défenses antioxydantes et il est nécessaire au fonctionnement normal du cerveau et des nerfs. Il contribue à la croissance et à la solidité des os et des dents.

LES ACIDES GRAS OMÉGA3 jouent un rôle important dans la prévention et le traitement des maladies cardiaques, et tout particulièrement dans le développement du cerveau, des nerfs et des yeux pendant la grossesse et la petite enfance.

LE POTASSIUM aide à maintenir une tension artérielle normale.

LES PROTÉINES maintiennent le système immunitaire en bonne santé en plus de construire et de réparer les muscles, la peau et les cellules sanguines.

LE ZINC aide à conserver un bon système immunitaire et est important pour la guérison des plaies.

LE BISON



LE BISON EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE :

VITAMINES B | VITAMINE B12 | CHOLINE | FER

PROTÉINES | ZINC

Le bison est plus maigre que les autres viandes rouges et plus pauvre en graisses saturées, ce qui est avantageux pour la santé cardiaque.

Le bison est le plus grand mammifère terrestre indigène de l'Île de la Tortue (Amérique du Nord). Il peut peser jusqu'à une tonne et demie (environ 2 200 livres). Il est un bon nageur et peut atteindre une vitesse de 62 kilomètres à l'heure à la course. Le bison était une source importante de nourriture, de vêtements, d'outils, d'armes et de matériaux pour la confection d'abris. Les cornes et les sabots pouvaient être transformés en ustensiles, les intestins, utilisés comme contenants, et les poils, tressés en cordes. Toutes les parties de l'animal étaient utilisées, rien n'était perdu. Le bison a été une ressource importante de nourriture et de matériaux bruts pour les peuples autochtones des plaines jusqu'à sa quasiextinction à la fin du 19^e siècle.



L'HABITAT

Le bison des plaines se déplaçait en grands troupeaux, se dispersant en petits groupes l'hiver venu pour descendre vers le sud. Il revenait à l'été, mais comme il n'avait pas de voie de migration précise, on disait que les cultures des plaines se déplaçaient avec les troupeaux. Le bison des bois était présent en petits troupeaux éparés dans la forêt boréale, notamment au Yukon et dans les Territoires du Nord-Ouest.



LA PRÉPARATION

Pour être conservée, la viande de bison était séchée au soleil, au vent, à l'ombre, à la fumée, au feu, à l'air chaud, dans la hutte de sudation ou au charbon. La viande séchée pouvait être pulvérisée pour en faire du pemmican par l'ajout de suif ou de graisse fondue et de baies (comme l'aronia). La viande était aussi grillée en brochettes ou dans de petits foyers recouverts. Si la viande de bison était le plus souvent grillée ou bouillie, certaines tribus la mangeaient crue, y compris les entrailles.



LA CHASSE

La chasse au bison des plaines se faisait en grands groupes, une pratique plus fructueuse que la chasse solitaire. Après leur introduction, les chevaux ont pris de l'importance, car ils permettaient de localiser et de pourchasser plus facilement les troupeaux. Toutes les méthodes de chasse au bison des plaines et des bois consistaient à repousser les bêtes vers des enclos naturels ou des canyons, vers des falaises ou des lieux escarpés – là où ils pouvaient difficilement s'échapper – pour ensuite les abattre à la lance ou à l'arc.



LES ENSEIGNEMENTS

D'après les Upper Kutenai, le meilleur endroit pour abattre un bison se situe à l'arrière des épaules, là où le coup peut traverser le cœur. Un coup de lance, une flèche ou un coup de feu aux reins rendait la viande amère. Pas plus de deux bisons étaient tués à la fois, car les femmes ne pouvaient en dépecer davantage, ni faire sécher plus de viande, et le fait de ne pas utiliser entièrement l'animal était vu comme du gaspillage.

BOULETTES DE VIANDE DE BISON AUX CANNEBERGES

INGRÉDIENTS POUR BOULETTES DE VIANDE :

- 1 gros œuf, battu à la fourchette
- 1/2 tasse de canneberges séchées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 c. à thé de piment de la Jamaïque moulu
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 de c. à thé de poivre
- 1 lb de bison haché

INGRÉDIENTS POUR LE GLAÇAGE :

- 1 tasse de purée de canneberges entières en conserve
- 1/4 de tasse de sauce barbecue
- 1 c. à thé de vinaigre
- 1/4 de c. à thé de poivre

PRÉPARATION :

1. Dans un grand bol, mélanger l'œuf, les canneberges, l'huile, le piment de la Jamaïque, le sel et la première portion de poivre. Ajouter le bison et bien mélanger. Confectionner des boulettes de 3/4 de pouce. Disposer en une seule couche sur une plaque de cuisson à rebords graissée. Cuire au four à 375 °F pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rose.
2. Pour le glaçage, mélanger la purée de canneberges, la sauce barbecue, le vinaigre et le reste du poivre dans une poêle de grandeur moyenne. Chauffer et remuer à feu moyen jusqu'à ébullition. Ajoutez les boulettes de viande. Chauffer et remuer 1 minute environ, jusqu'à ce que les boulettes soient recouvertes de glaçage.

Source: Gregory Lepine, First Nations Recipes, Eschia Books, 2014

L'ORIGINAL



L'ORIGINAL EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE :

VITAMINES B **VITAMINE B12** **CHOLINE** **FER** **PROTÉINES** **ZINC**

La viande d'original est la moins grasse des viandes de gibier (1 %); elle l'est aussi par rapport au bœuf, au porc et à la volaille (35 à 55 %).

L'original est le plus grand membre de la famille des cervidés et l'un des plus grands mammifères terrestres de l'Île de la Tortue (Amérique du Nord). Ses longues jambes lui permettent de se déplacer dans les marais et dans la neige profonde. Il peut atteindre une vitesse de 55 kilomètres à l'heure à la course, nager sans arrêt plusieurs heures, plonger à six mètres de profondeur et rester jusqu'à une minute sous l'eau. Un seul original peut donner jusqu'à 300 kilogrammes (660 livres) de viande.



L'HABITAT

L'original est présent partout en Amérique du Nord. Il vit généralement dans les zones forestières recouvertes de neige (jusqu'à 60 à 70 cm) en hiver. Il a tendance à vivre à proximité des lacs, des étangs, des marais et des zones marécageuses. Sa grande taille, la chaleur générée par ses intestins et le fait de ne pas pouvoir transpirer pour se rafraîchir lui font préférer les climats froids.



LA PRÉPARATION

La viande d'original se mange fraîche, séchée ou fumée ou encore semiséchée ou semifumée. Celle des cuisses est souvent découpée pour être séchée ou semi séchée et salée. La viande bien séchée peut être mangée comme telle. Sinon, elle est généralement bouillie pour une courte période. Douce et tendre, la viande d'original est considérée comme très bonne, mais si l'animal est mal nourri ou s'il lutte violemment avant d'être abattu, elle devient difficilement comestible.



LA CHASSE

L'original était traditionnellement chassé avec des flèches munies d'une pointe en bois d'animal, en fer ou en acier, et ce jusqu'à ce que l'usage des armes à feu se répande. La principale saison de chasse au mâle se situe à la fin de l'été et au début de l'automne.



LES ENSEIGNEMENTS

Dans certaines tribus des Premières Nations, on disait pouvoir voyager trois fois plus vite et trois fois plus longtemps après un repas d'original.

RAGOÛT D'ORIGNAL

INGRÉDIENTS :

- 1 lb de viande d'orignal à ragoût, en cubes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 12 tasses de bouillon de bœuf
- 1/2 c. à s. de jus de citron
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de romarin séché
- 1 c. à thé de persil séché
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1/2 c. à thé de poivre noir moulu
- 4 pommes de terre rouges, en quartiers
- 3 carottes, en rondelles
- 3 branches de céleri, tranchées
- 1 oignon moyen, haché
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 2 c. à s. d'eau froide

PRÉPARATION :

1. Dans une grande marmite, faire revenir la viande dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
2. Ajouter le bouillon de bœuf puis incorporer le jus de citron, la feuille de laurier, la sauce Worcestershire, le romarin, le persil, la poudre d'ail et le poivre.
3. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 1 heure.
4. Incorporer les pommes de terre, les carottes, le céleri et les oignons.
5. Dissoudre la fécule de maïs dans 2 c. à s. d'eau froide et l'incorporer au ragoût.
6. Couvrir et laisser mijoter 1 heure ou plus.

Source: The Alaska Life <https://www.thealaskalife.com/blog/hearty-moose-stew/>

LE WAPITI

LE WAPITI EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE :

VITAMINES B | VITAMINE B12 | CHOLINE | FER
PROTÉINES | ZINC

La viande de wapiti est maigre et pauvre en gras (22 %) par comparaison aux viandes achetées en magasin, comme le bœuf, le porc ou le poulet (35 à 55 %).

Wapiti est un mot cri qui signifie « cerf de couleur claire ». Le wapiti est le deuxième plus grand membre de la famille des cervidés, après l'orignal. Les bois du mâle peuvent s'élever à quatre pieds (1,2 m) audessus de sa tête, de sorte que l'animal peut atteindre une hauteur de neuf pieds (2,7 m). Le wapiti préfère les forêts ouvertes et affectionne des environnements et des habitudes similaires à ceux du cerf de Virginie. On dit que le wapiti est un « brouteur » parce qu'il se nourrit de graminées, de laîche et de plantes herbacées non graminéoïdes en été, et de plantes ligneuses durant les mois d'hiver.



Le wapiti occupait autrefois une grande partie de l'Amérique du Nord, mais la chasse intensive et la destruction de son habitat ont limité sa présence principalement à l'ouest des États-Unis et du Canada. Le wapiti est désormais élevé par des éleveurs privés, et sa viande se vend dans certaines épiceries.



LA PRÉPARATION

La viande de wapiti a une saveur riche légèrement sucrée plus douce que celle d'autres gibiers comme le caribou, le chevreuil et l'orignal. Le wapiti était souvent tué et dépecé sur place, et sa viande était immédiatement séchée et fumée sur le feu. On pouvait aussi la faire bouillir, griller ou cuire à la vapeur ou la conserver et la stocker pour l'hiver. La moelle des os était considérée comme un mets délicat.



LA CHASSE

Le wapiti était traditionnellement chassé à l'arc, au collet, à la lance, à l'appeau, au fusil, avec des leurres, au piège disposé sur les sentiers, au piège à ressort, avec des chiens et à la fosse. Aujourd'hui, il est surtout chassé au fusil. Les campagnes de chasse collective consistaient à tendre une embuscade pour capturer les animaux dans des enclos, des filets, des barricades ou entre les montagnes, ou les faire tomber au bas de falaises ou dans l'eau. En général, les jeunes hommes et les garçons, voire les femmes et les enfants, servaient de rabatteurs chargés de repousser les bêtes vers les chasseurs à l'affût avec leur arc.



LES ENSEIGNEMENTS

Le wapiti est un animal doté d'une force, d'une puissance et d'une endurance considérables. Sa principale défense réside dans sa capacité à distancer les prédateurs. Il peut maintenir longtemps un rythme soutenu. Les Anishinaabe croyaient en l'existence de liens entre eux et leur proie. Aussi, ils demandaient la permission de chasser le wapiti aux esprits par l'accomplissement de rituels, de jeûnes et de prières.

RÔTI DE WAPITI DANS LE PAPIER D'ALUMINIUM

INGRÉDIENTS :

- 3 ou 4 lb de viande de wapiti à rôti
- 1/2 paquet de soupe à l'oignon déshydratée

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Placer le rôti sur un morceau de papier d'aluminium résistant.
3. Saupoudrer le demipaquet de soupe à l'oignon déshydratée sur la viande.
4. Rabattre les bords de la feuille d'aluminium et bien sceller.
5. Placer sur une plaque à rôtir peu profonde et cuire 2 h à 2 h 1/2.

Le jus recueilli à l'intérieur du papier d'aluminium sera abondant et pourra être épaissi pour la sauce.

Source: <https://www.nwac.ca/wp-content/uploads/2015/05/2012-Diabetes-Traditional-Foods-and-Recipes.pdf>

LE CERF DE VIRGINIE

LE CERF DE VIRGINIE EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE :

VITAMINES B **VITAMINE B12** **CHOLINE** **FER**

PROTÉINES **ZINC**

La viande du cerf de Virginie est maigre et est plus riche en protéines que toute autre viande. Elle est aussi particulièrement riche en fer.

Le cerf de Virginie est le type de cerf le plus répandu sur l'Île de la Tortue (Amérique du Nord). Le plus nerveux et le plus craintif de la famille des cervidés, il peut atteindre une vitesse de trente miles à l'heure à travers la forêt dense. Bon nageur, il peut s'élancer dans de larges cours d'eau ou dans de vastes lacs pour échapper à ses prédateurs. Il se fie surtout à son odorat pour échapper au danger.



L'HABITAT

Le cerf de Virginie vit dans le sud du Canada et dans la partie continentale des États-Unis. Il est présent dans les régions urbaines et suburbaines.



LA PRÉPARATION

La viande du cerf de Virginie est appelée venaison. Autrefois, on la fumait pour pouvoir la conserver longtemps. Pour ce faire, on construisait un petit séchoir à barreaux d'environ 1,5 à 2 mètres de hauteur dont les parois étaient tapissées de branches de sapin pour retenir la fumée. La viande était découpée en lanières de 2 à 3 cm d'épaisseur et suspendue aux barreaux du séchoir. On allumait ensuite un feu sous la viande pour la rôtir ou la fumer. Même si la viande fumée peut être consommée séchée, on l'apprêtait souvent en la laissant tremper dans l'eau la nuit pour ensuite la faire bouillir.



LA CHASSE

Les instruments de chasse traditionnels étaient notamment l'arc, la lance, le gourdin, le couteau, le filet et le piège. Les grandes chasses ont lieu à l'automne lorsque les cerfs sont encore gras.



LES ENSEIGNEMENTS

Les Squamish avaient adopté une méthode de chasse respectueuse de l'animal, car ils croyaient qu'autrement ils ne parviendraient plus à tuer d'autres animaux. Ils devaient aussi partager toute la viande et ne pas en manger avant leur retour dans leur famille, sans quoi l'esprit du cerf les jugerait cupides et ne les laisserait pas tuer d'autres bêtes.

RAGOÛT DE VENAISON HIVERNAL

INGRÉDIENTS :

- 2 lb de viande à ragoût
- 1 boîte de tomates
- 1 pot de salsa
- 1 sac de légumes surgelés
- 1 oignon coupé en dés ou 1 paquet de mélange pour soupe à l'oignon

PRÉPARATION :

1. Déposer la viande dans une mijoteuse et la recouvrir des légumes surgelés.
2. Ajouter les tomates, la salsa et l'oignon.
3. Mettre à cuire à feu doux 6 à 7 heures.

Source: Métis Centre, National Aboriginal Health Organization. (2008). Métis Cookbook and Guide to Healthy Living (2nd Edition). Recipe submitted by: Bonnie Turriff

VENAISON SUPRÊME

INGRÉDIENTS :

- Steaks
- Beurre
- Poivre de Cayenne
- Gelée de groseilles

PRÉPARATION :

1. Couper les steaks en cubes, enlever les os, le gras et les tendons.
2. Faire cuire dans le beurre jusqu'à ce que l'intérieur soit rosé.
3. Saupoudrer de poivre de Cayenne.
4. Ajouter de la gelée de groseilles au goût.
5. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.

Source: Métis Centre, National Aboriginal Health Organization. (2008). Métis Cookbook and Guide to Healthy Living (2nd Edition). Recipe submitted by: Thomas A. Logan.z

“Always trim off all the fat and membrane from deer and moose meat. This is where you get the wild or strong taste. Always cut out the tenderloin of a deer or moose before you hang the carcass to age. Otherwise they will turn black and hard. They are so tender they do not have to be aged. They fry up very nicely in butter.” – THOMAS A. LOGAN

LE CARIBOU

LE CARIBOU EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE :

VITAMINES B **VITAMINE B12** **CHOLINE** **FER**

PROTÉINES **ZINC**

L'estomac du caribou est faible en gras (14 %) par comparaison aux viandes achetées en magasin, comme le bœuf, le porc ou le poulet (35 à 55 %). Comme le caribou se nourrit surtout de lichen, sa viande est très maigre. Et puisqu'il s'agit d'un herbivore, elle ne contient que des concentrations relativement faibles de contaminants par comparaison à celle des mammifères marins.

Le mot caribou vient du mot mi'kmaq « xalibu », qui signifie « celui qui creuse pour sa nourriture ». Le caribou est un élément important de l'alimentation et des cultures du Nord, et ce depuis des générations. Sa viande, sa fourrure et ses bois sont tous utilisés, rien n'est perdu. Le caribou est une source de nourriture, mais aussi de matériaux pour la confection de vêtements, d'outils, d'abris, d'objets artisanaux et pour le chauffage et l'éclairage. Le caribou parcourt de plus grandes distances que tout autre mammifère de l'Île de la Tortue (Amérique du Nord), soit plus de 5 000 kilomètres en une année à une vitesse de 80 kilomètres à l'heure. Il s'agit de la seule espèce de cervidé chez laquelle le mâle et la femelle portent tous deux des bois.



L'HABITAT

Le caribou vit dans le nord du Canada, dans les régions de toundra arctique et de forêts subarctiques. Dans certaines régions, la chasse est réglementée pour favoriser la reconstitution des hardes, ce qui explique que les habitants du Nord ne peuvent se procurer sa viande aussi facilement que dans le passé.



LA PRÉPARATION

La viande de caribou peut se manger crue, gelée, rassise, grillée ou séchée, transformée en charqui ou en saucisses, ou apprêtée sous forme de rôti ou de steak. Traditionnellement, on la faisait bouillir dans des récipients en bois ou cuire dans l'estomac de l'animal ou dans un foyer tapissé de peau de caribou. Les Inuits la mangeaient le plus souvent crue, la préférant légèrement faisandée. Conserver la viande caribou en période d'abondance était important pour assurer la survie en périodes de disette.



LA CHASSE

La période de chasse au caribou la plus active s'étendait de la fin de l'été à l'automne, lorsque les conditions climatiques étaient favorables, que les animaux étaient plus gras et que la peau était considérée comme de meilleure qualité. Les techniques de chasse consistaient notamment à repousser en groupe les animaux vers un enclos ou un plan d'eau, ou à les traquer seul ou en petit groupe armé d'arcs, de lances, de poignards ou de pièges comme le collet.



LES ENSEIGNEMENTS

Dans certaines cultures, le caribou et les mammifères marins étaient considérés comme des ennemis naturels, et l'on croyait que s'ils étaient réunis dans la mort (en les préparant, en les cuisant ou en les mangeant ensemble), leur esprit ne permettrait pas la capture d'autres animaux. Il était même interdit de cuire la viande de caribou sur un feu de bois de grève, car ce bois venait de la mer.

SAUTÉ DE CARIBOU

INGRÉDIENTS :

- 2 lb de viande de caribou
- 4 branches de céleri
- 4 carottes
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. de sauce soya pauvre en sel
- Poivre moulu

PRÉPARATION :

1. Couper la viande en fines lanières. Sur une autre planche à découper, couper les légumes en morceaux de taille similaire.
2. Verser 2 c. à s. d'huile dans un wok ou une grande poêle à frire et régler le feu à moyenvif.
3. Ajouter la viande et la faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée en remuant constamment.
4. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir quelques minutes en remuant constamment.
5. Ajouter les carottes, le céleri et les poivrons. Faire revenir en remuant constamment environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore légèrement croquants.
6. Ajouter la sauce soya et le poivre.

SOUPE DE LENTILLES AU CARIBOU

INGRÉDIENTS :

- 2 c. à s. d'huile
- 1 lb de caribou haché
- 3 grandes branches de céleri, coupées en morceaux
- 2 grosses carottes, pelées et coupées en morceaux
- 1 oignon moyen, coupé en morceaux
- 6 gousses d'ail hachées ou 2 c. à thé de poudre d'ail
- 2 1/3 tasses de lentilles vertes sèches, rincées (ou 2 boîtes de 19 oz de lentilles, égouttées)
- 4 cubes de bouillon de bœuf
- 7 tasses d'eau
- 1 boîte de tomates en purée de 28 oz
- 3 1/2 c. à thé de cumin moulu

PRÉPARATION :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande marmite épaisse à feu moyenvif. Ajouter la viande de caribou, le céleri, les carottes, l'oignon et l'ail.
2. Cuire la viande en séparant les morceaux avec le dos d'une fourchette jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite et qu'elle commence à brunir, soit environ 15 minutes.
3. Ajouter les lentilles et remuer 1 minute. Ajouter les cubes de bouillon, l'eau, les tomates avec leur jus et le cumin. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyendoux. S'assurer que les cubes de bouillon sont bien dissous. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, soit environ 35 minutes. (Si vous utilisez des lentilles en conserve, ajoutezles pendant les 10 dernières minutes de cuisson). Assaisonner avec sel et poivre.

Source: Department of Health, Government of Nunavut. (2013). Nutrition Fact Sheet Series: Inuit Traditional Foods.

LE PHOQUE



LE PHOQUE EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE :

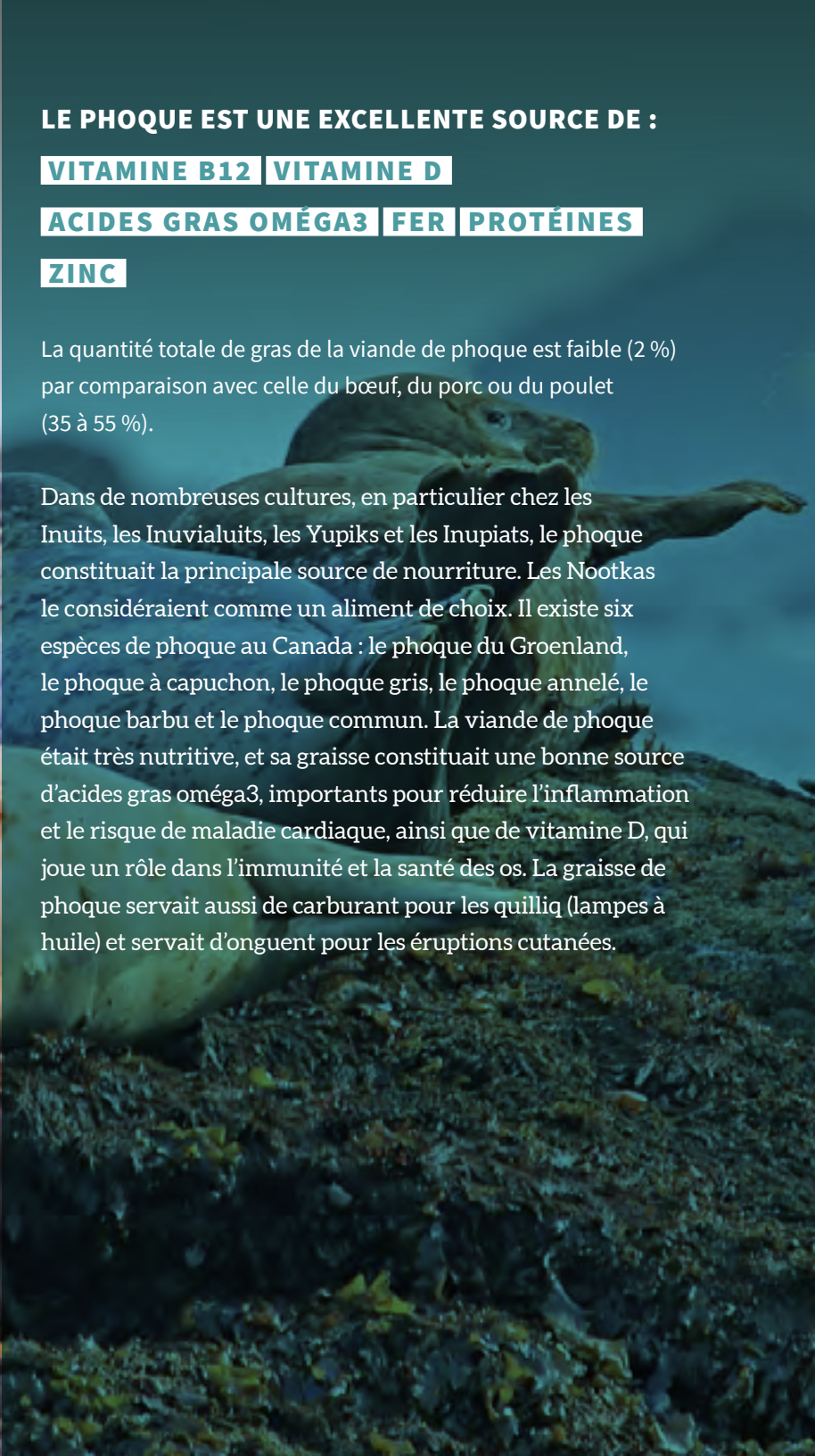
VITAMINE B12 | VITAMINE D

ACIDES GRAS OMÉGA3 | FER | PROTÉINES

ZINC

La quantité totale de gras de la viande de phoque est faible (2 %) par comparaison avec celle du bœuf, du porc ou du poulet (35 à 55 %).

Dans de nombreuses cultures, en particulier chez les Inuits, les Inuvialuits, les Yupiks et les Inupiat, le phoque constituait la principale source de nourriture. Les Nootkas le considéraient comme un aliment de choix. Il existe six espèces de phoque au Canada : le phoque du Groenland, le phoque à capuchon, le phoque gris, le phoque annelé, le phoque barbu et le phoque commun. La viande de phoque était très nutritive, et sa graisse constituait une bonne source d'acides gras oméga3, importants pour réduire l'inflammation et le risque de maladie cardiaque, ainsi que de vitamine D, qui joue un rôle dans l'immunité et la santé des os. La graisse de phoque servait aussi de carburant pour les quilliq (lampes à huile) et servait d'onguent pour les éruptions cutanées.





L'HABITAT

Le phoque annelé (netsik) est le plus petit et le plus commun des phoques de l'Arctique. Le phoque barbu est lui aussi présent dans l'Arctique. Sur la côte du Pacifique, le phoque commun est le plus répandu, et on l'aperçoit souvent en train de se reposer sur le rivage.



LA PRÉPARATION

La viande de phoque se consomme crue (fraîche ou congelée), bouillie, grillée, rôtie, séchée ou faisandée. Presque toutes les parties de l'animal sont comestibles, notamment la viande, le lard, le foie, le cœur, la cervelle, les reins et les intestins, ainsi que le jus de cuisson. Certains laissent reposer les nageoires dans une casserole environ une semaine après les avoir recouvertes de graisse pour en protéger la viande et les mangent ainsi apprêtées. La graisse de phoque peut être utilisée comme trempette pour les algues et le poisson, ou encore pour des viandes comme le caribou séché.



LA CHASSE

La chasse au phoque a lieu en hiver et au printemps (et moins souvent en été et à l'automne). Le phoque se chassait en mer libre (généralement en kayak), sur les rivages sablonneux ou rocheux et sur la glace ou la banquise selon les espèces, la région et la saison. À l'automne, les eaux libres commencent à geler. Les phoques migrent alors vers la mer pour rester en eaux libres et aménagent des « trous d'aération » dans la glace pour l'hiver. Traditionnellement, on utilisait des chiens comme animaux de chasse pour localiser les trous d'aération. Le phoque était chassé au harpon, à la lance, au gourdin, à l'arc ou au filet.



LES ENSEIGNEMENTS

Chez les Inuits, les aînés disent que le phoque est un « aliment spécial ». Sa viande et ses viscères gardent en bonne santé et au chaud. Manger de la viande de mammifère marin génère de la chaleur corporelle et fait transpirer, même sans effort.

SAUTÉ AIGREDOUX DE PHOQUE

Accompagner de riz pour un repas complet!

INGRÉDIENTS :

- 1 c. à s. d'huile
- 2 lb de viande de phoque désossée, en tranches
- 2 gros poivrons, parés et tranchés
- 1 oignon, émincé
- 1 petite boîte (19 oz) de tomates coupées en dés
- 1/2 tasse de sucre brun
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de poudre de chili
- 1 grosse orange, lavée et tranchée

PRÉPARATION :

1. Régler le feu à moyenvif. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter les tranches de phoque et cuire 5 minutes de chaque côté.
2. Ajouter l'oignon et les poivrons. Laisser cuire 3 minutes en remuant souvent.
3. Ajouter les tomates, le sucre brun et la poudre de chili. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajouter les tranches d'orange.
4. Régler le feu à vif. Porter à ébullition.
5. Régler le feu à moyen. Couvrir et laisser cuire 15 minutes en remuant de temps à autre.

This recipe was adapted from the Arviat Wellness Centre's cooking program.
https://livehealthy.gov.nu.ca/sites/default/files/003-Sweet%20and%20Sour%20Seal%20Stirfry_Web_ENG.pdf

LE LAPIN



LE LAPIN EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE :

VITAMINES B | VITAMINE B12 | FER | PROTÉINES

Le lapin est un aliment traditionnel important et peut être chassé toute l'année. Les deux variétés les plus communes sont le lapin à queue blanche et le lièvre d'Amérique. Sa fourrure sert à la fabrication de vêtements, de garnitures de mocassins et de mitaines et pour l'artisanat. La peau servait à la fabrication de vêtements et de couvertures.



L'HABITAT

Le lapin vit dans les prairies, les terres arbustives, la brousse d'armoises et divers autres habitats à proximité de la couverture arbustive. Au Canada, le lapin à queue blanche est présent dans le sud de l'Ontario, du Québec et du Manitoba, et le lapin de Nuttall, dans certaines parties de la Colombie-Britannique, de l'Alberta et de la Saskatchewan. Le lièvre d'Amérique préfère les champs ouverts et secs de la portion sud des Prairies et de la vallée de l'Okanagan.



LA PRÉPARATION

Le lapin est généralement cuit au four, bouilli, rôti ou cuisiné en ragoût. Lorsqu'il abonde, il est congelé pour être consommé plus tard. Dans de nombreuses cultures, on consomme les poumons, la tête, les yeux, la cervelle, le foie, les reins, les pattes et la moelle de l'animal. Souvent, la viande était désossée, rôtie et attendrie, et les os étaient pilonnés et bouillis. La graisse qui remontait à la surface était récupérée pour être consommée avec la viande attendrie.



LA CHASSE

La chasse au lapin était souvent l'affaire des femmes et des enfants, qui veillaient à poser les collets autour du village et aller les inspecter. Les Inuits attendaient la tombée de la nuit pour attraper les lapins au nœud coulant pendant qu'ils mangeaient.



LES ENSEIGNEMENTS

Les Naskapis croyaient que l'enfant qui parvenait à attraper facilement un lapin deviendrait un jour un bon chasseur. Les pattes de l'animal étaient souvent conservées comme porte-bonheur.

LAPIN AU FOUR

INGRÉDIENTS :

- 1 lapin, découpé
- 1/2 tasse de jus de citron
- 3/4 de tasse de beurre
- 2 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de sarriette (ou de thym)
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de moutarde sèche
- 1/4 de c. à thé de poivre

PRÉPARATION :

1. Faire mariner la viande de lapin dans du jus de citron au moins trois heures au réfrigérateur.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter le reste des ingrédients.
3. Faire griller les morceaux de lapin à 5 à 7 pouces de distance de l'élément, à feu moyen à vif.
4. Badigeonner les morceaux avec le mélange de beurre et les faire griller 40 à 45 minutes en les tournant fréquemment, jusqu'à ce que la viande soit dorée et tendre.

Source: Native Womens Association of Canada: Diabetes Self-Management Toolkit for Aboriginal Women. Traditional Foods & Recipes on the Wild Side and Guide to Healthy Living (2nd Edition). Recipe submitted by: Shirley (Logan).

RAGOÛT DE LAPIN

INGRÉDIENTS :

- 1 lapin sauvage, découpé
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, émincé
- 1 boîte (16 oz) de tomates à l'étuvée
- 1 1/2 tasse de champignons frais tranchés
- 2 c. à s. de persil frais, ciselé
- 1 c. à thé de romarin séché
- 2 échalotes, finement hachées
- 1/2 tasse de vin rouge
- 1 carotte moyenne, en rondelles
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 de c. à thé de poivre

PRÉPARATION :

1. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile à feu moyenvif.
2. Ajouter les morceaux de lapin et les faire dorer sur tous les côtés.
3. Retirer les morceaux de lapin avec une cuiller à égoutter et réserver.
4. Faire revenir l'oignon et les échalotes dans l'huile à feu moyen en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ajouter les morceaux de lapin et le reste des ingrédients. Bien mélanger. Couvrir.
6. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que le lapin soit tendre, soit 50 minutes à 1 heure, en retournant les morceaux de temps à autre.

Source: https://www.mnbc.ca/app/webroot/uploads/Education/Metis_Cookbook_SecondEdition.pdf

LE RAT MUSQUÉ



LE RAT MUSQUÉ EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE :

VITAMINES B VITAMINE B12

FER PROTÉINES

La quantité totale de gras de la viande de rat musqué est faible (17 %) par comparaison avec le bœuf, le porc ou le poulet (35 à 55 %).

Le rat musqué est essentiellement un mulot de grande taille adapté à la vie aquatique. Il restaure le territoire après une inondation et maintient le débit des rivières et des lacs. Plus à l'aise dans l'eau que sur le sol, il peut rester sous l'eau 12 à 17 minutes. Sa queue latéralement aplatie lui permet de nager comme un poisson. Sa présence dans les milieux humides est facilement détectable par les huttes coniques de quenouilles et autres végétaux qu'il s'y construit. La fourrure du rat musqué est utilisée pour les vêtements et pour les minettes de pantoufles et de mitaines.



Au Canada, le rat musqué est présent dans les milieux humides et les cours d'eau, comme les lacs, les marais, les étangs naturels ou artificiels, les rivières, les réservoirs et les canaux.



LA PRÉPARATION

La viande du rat musqué peut être bouillie, cuite au four, rôtie ou fumée. La queue est fumée pour en retirer la peau, et sa viande tendre est considérée comme un mets délicat. On dit que la queue est extrêmement sucrée et qu'on peut la faire frire dans plusieurs couches de graisse, ce qui la rendrait tendre et moelleuse. Les yeux, la cervelle et la langue sont aussi considérés comme des mets délicats, et dans certaines tribus, on faisait bouillir le crâne pour en manger le contenu.



LA CHASSE

Le rat musqué était généralement chassé en hiver ou au printemps. On le chassait au piège, au filet, à la lance ou à l'arc. Aujourd'hui, on le chasse souvent à l'arme à feu. On attirait l'animal en se servant de mollusques comme appâts ou en imitant les gémissements des petits. Lorsqu'ils se déplaçaient sur l'eau, certains chasseurs leurraient le rat musqué par des bruits de « bisous ».



LES ENSEIGNEMENTS

Pour les Iroquois, il était tabou de poser la carcasse du rat musqué sur le sol après l'avoir dépouillée. Ils croyaient que cela pouvait insulter l'animal et faire en sorte que peu d'autres animaux, voire aucun, ne se laisseraient capturer.

RAT MUSQUÉ AU FOUR

INGRÉDIENTS :

- 1 rat musqué
- 3 petites carottes, en rondelles
- 4 petites pommes de terre, en cubes
- 1 petit oignon, émincé
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau

PRÉPARATION :

1. Dépouiller et nettoyer le rat musqué et le découper en morceaux.
2. Déposer la viande dans une petite rôtissoire avec couvercle.
3. Ajouter 1/2 tasse (125 ml) d'eau.
4. Cuire au four à 350 °F (175 °C) pendant 1 heure.
5. Après 1 heure, ajouter les légumes et 1/2 tasse (125 ml) d'eau.
6. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la viande, bien cuite.

Source: Yellowhead Tribal Council, Enoch, AB (2007). Traditional Methods of Canning and Preserving: Recipes and Tips from Alberta's First Nations People. Recipe submitted by: Florence Youngchief and Isabelle Smallface

LE TÉTRAS DES PRAIRIES



LE TÉTRAS DES PRAIRIES EST UNE EXCELLENTE
SOURCE DE :

VITAMINES B **VITAMINE B12**

FER **PROTÉINES**

Le tétras des prairies appartient à la famille des tétraonidés. Il en existe deux principaux types : la gélinotte huppée et le tétras à queue fine. Les chasseurs les appellent tous les deux « tétras des prairies » ou « perdrix ». La gélinotte huppée se distingue par sa grande taille, son riche colorie et le bruit explosif de son envol. On la repère dans les buissons par le bruit de « tambour » de ses ailes destiné à attirer les femelles et à éloigner les autres mâles. Perché sur un tronc au sol, le mâle produit un bruit sourd de tambour par un mouvement rapide d'ouverture et de fermeture des ailes. D'abord lent, le rythme s'accroît rapidement, et le battement rapide des ailes devient complètement flou lorsqu'il atteint son paroxysme.



L'HABITAT

La gélinotte huppée est répandue dans la plupart des régions du Canada. Elle vit toute l'année dans les prairies, les forêts et les terrains boisés. Elle ne migre pas et passe sa vie à l'intérieur d'une petite zone de quelques hectares.



LA PRÉPARATION

Le tétras des prairies était généralement plumé et mis à bouillir, mais parfois rôti ou séché. Il peut être apprêté comme un poulet ordinaire et se manger cuit au four, frit, cuit à feu doux, bouilli ou en soupe. La cuisson à l'eau bouillante était la méthode privilégiée, car on en obtenait un bouillon savoureux pour accompagner le repas.



LA CHASSE

Le tétras était chassé à différentes époques de l'année, selon la culture et la région. Il pouvait être piégé au collet ou au filet, tiré à l'arc ou au fusil ou chassé au lasso à boules (bolas), au lancepierre ou avec un jet de pierre précis. La gélinotte huppée était souvent consommée pendant les mois de disette et se chassait surtout en automne et en hiver.

Chez les Okanagans du Sud et les Cris des plaines, la chasse au tétras à queue fine était l'affaire des femmes. Elles se servaient souvent d'un nœud coulant l'attraper avant de lui broyer ou de lui couper la tête.



LES ENSEIGNEMENTS

Les peuples autochtones appelaient la gélinotte huppée « l'oiseau charpentier » parce qu'ils croyaient qu'elle tambourinait en battant des ailes contre un tronc d'arbre. Toutefois, ce son est produit par le mâle qui creuse ses ailes pour en battre rapidement l'air.

TÉTRAS RÔTI

INGRÉDIENTS :

- 1 tétras, nettoyé et préparé pour être rôti
- 2 c. à s. de carottes finement râpées
- Sel et poivre au goût
- 2 c. à s. de beurre
- 2 tranches de bacon ou de porc salé
- 1 c. à thé de vinaigrette française

PRÉPARATION :

1. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur du tétras.
2. Le farcir avec les carottes râpées et 1 c. à thé de beurre.
3. Refermer la cavité, badigeonner le tétras de vinaigrette française et déposer les lanières de bacon sur le dessus.
4. Rôtir à 350 °F pendant une heure ou jusqu'à ce que la chair soit tendre. Badigeonner avec le reste du beurre.
5. Préparer la sauce avec le jus de cuisson.

Source: Métis Centre, National Aboriginal Health Organization. (2008). Métis Cookbook and Guide to Healthy Living (2nd Edition).
Recipe submitted by: Elmer Ross

LA BERNACHE ET LE CANARD



LA BERNACHE ET LE CANARD SONT D'EXCELLENTE SOURCES DE :

VITAMINES B | VITAMINES B12 | FER | PROTÉINES

La chair du canard est faible en gras (23 %) par comparaison avec celle du poulet vendu à l'épicerie (40 %).

Les habitants du nord aiment manger de la bernache, car cela marque l'arrivée du printemps. Début mai, les bernaches reviennent du sud bien en chair et bien grasses. Elles peuvent parcourir plus de 1 000 kilomètres en une seule journée. Les mâles sont appelés « jars », et les femelles, « oies ». Le canard est un oiseau migrateur présent dans le nord de mai à septembre environ. Leider à duvet est un canard qui vit toute l'année dans certaines régions arctiques, mais la plupart des autres espèces n'y sont présentes que du printemps à l'automne.



L'HABITAT

La bernache préfère les zones ouvertes et herbeuses, à proximité de plans d'eau comme les étangs, les marais, les rivières, ou des côtes. Le canard se plaît dans les milieux humides, les fondrières, les marais ouverts et sur les rivières et les lacs.



LA PRÉPARATION

Après s'être nourri d'aliments secs tout l'hiver, le canard grillé était un régal bienvenu qui marquait le début du cycle des aliments frais. En automne, quand le canard était gras, sa graisse était un condiment recherché pour les baies et la viande. Dans de nombreuses cultures de l'ouest comme de l'est, on se régalaient souvent de ses œufs, qui étaient cueillis au printemps et en été.



LA CHASSE

La bernache se chasse facilement à l'automne et au printemps lorsqu'elle migre vers le sud ou vers le nord, respectivement. Elle était chassée à l'arc ou à la fléchette à oiseaux (fléchettes d'épinière à trois pointes en ivoire de morse) ou attrapée au filet. La chasse au canard se pratiquait généralement pendant les périodes de mue printanière et estivale, quand la perte des plumes empêchait les oiseaux de voler. Les armes utilisées étaient l'arc, la fléchette, la lance, le lasso à boules (bolas) et le lancepierre. On l'attrapait aussi à mains nues. Aujourd'hui, la chasse à la bernache et au canard se pratique couramment avec des armes à feu.



LES ENSEIGNEMENTS

Le canard colvert était vénéré pour son intelligence. Dans les diverses cultures du Yukon, on disait que cet oiseau était aussi intelligent qu'un mouton de montagne, et presque aussi ingénieux qu'un castor. Les chasseurs de bernache du groupe d'Upper Kutenai partaient le matin à jeun. On dit que les esprits les auraient avertis de ne pas manger le matin, car un estomac plein les aurait rendus moins sensibles au danger.

SOUPE À LA BERNACHE

INGRÉDIENTS :

- 1 bernache du Canada, découpée en morceaux
- 2 tasses de petits haricots blancs (ou autres), rincés
- 1 oignon, coupé en dés
- Légumes (carottes, céleri, racines, navet, courge, etc.)
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Avec une bernache fraîche, plumer l'oiseau, le flamber, l'éviscérer et couper la tête, les ailes et les pattes pour le parer pour la cuisson. Avec une bernache congelée, s'assurer qu'elle est suffisamment décongelée pour être découpée en morceaux.
2. Placer les morceaux de bernache et les oignons dans une grande casserole d'eau. La casserole doit être presque pleine. Mettre le couvercle et porter à ébullition.
3. Rincer les haricots à l'eau froide et les ajouter à la casserole lorsque l'eau bout à gros bouillons. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots soient tendres (ne résistent presque plus à la pression de la fourchette), soit environ 4 heures.
4. Pendant que la bernache et les haricots mijotent, couper les légumes en morceaux de même taille ou presque pour permettre une cuisson uniforme. Si un légume prend plus de temps à cuire que les autres, l'ajouter plus tôt. Ajouter les légumes et laisser bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ajouter sel et poivre, ou laisser aux convives le soin de le faire à leur goût.
6. Laisser la soupe refroidir.

Source: <http://iffculture.ca/recipe/goose-soup/>

SOUPE DE CANARD

NOTA : Les quantités dépendent du nombre de personnes à nourrir

INGRÉDIENTS :

- 1 canard, coupé en morceaux
- 4 à 6 tasses de légumes coupés (carottes, oignon, pommes de terre, céleri, etc.)
- 3 c. à s. de farine ou de fécule de maïs

PRÉPARATION :

1. Laver les légumes à l'eau courante pour éliminer les microorganismes et la saleté et couper les pommes de terre, les carottes et les oignons, ou utiliser des légumes surgelés.
2. Découper le canard et déposer les morceaux dans une grande marmite.
3. Ajouter de l'eau et laisser cuire 25 à 30 minutes. (Les jeunes canards nécessitent moins de temps de cuisson.)
4. Ajouter les légumes et laisser bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Écumer le gras.
6. Dans un bol, verser 1/2 à 3/4 de tasse (125 à 187 ml) d'eau froide et ajouter 3 c. à s. (45 ml) de farine (ou de flocons d'avoine écrasés). Bien mélanger pour obtenir une pâte lisse. Ne pas laisser de grumeaux. Ajouter le mélange à la soupe en remuant constamment. Laisser mijoter jusqu'à ce que la soupe s'épaississe. La quantité de farine et d'eau dépend de la consistance voulue.

Source: Yellowhead Tribal Council, Enoch, AB (2007). Traditional Methods of Canning and Preserving: Recipes and Tips from Alberta's First Nations People. Recipe submitted by: Delphine Williams



LE POISSON

LE POISSON EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE :

LA VITAMINE A | VITAMINES B | VITAMINE B12

CHOLINE | VITAMINE D | L'IODE

ACIDES GRAS OMÉGA3S | PROTÉINES

Le poisson est riche en protéines et pauvre en graisses saturées. De nombreux types de poisson sont aussi de bonnes sources d'acides gras oméga3 et de vitamine D.

Il est recommandé de manger souvent du poisson, deux ou trois fois par semaine environ, surtout parce qu'il contient des acides gras oméga3. Ces acides sont un nutriment « essentiel », ce qui signifie que l'organisme ne peut pas les produire lui-même et qu'ils doivent provenir de l'alimentation. Il s'agit de gras sains qui réduisent l'inflammation, qui sont bénéfiques pour le cœur et le sang et qui favorisent une saine croissance. Plusieurs variétés de poisson constituent encore une partie importante de l'alimentation de nombreuses communautés autochtones.

Est du Canada : morue, aiglefin, saumon atlantique et anguille

Centre du Canada : touladi, doré jaune, brochet, corégone, éperlan

Nord du Canada : omble chevalier, doré jaune, cisco (corégone), lotte, brochet, touladi, inconnu, ombre commun, meuniers, « con », morue, hareng, chabot

Ouest du Canada : saumon, flétan, eulachon, morue, hareng



LA PRÉPARATION

Traditionnellement, aucune partie comestible du poisson n'était perdue, ce qui inclut la chair, la tête, les yeux, les abats (organes internes comestibles), les arêtes et les œufs. La chair peut être mangée crue, congelée, bouillie, grillée, fumée ou séchée. Les œufs de poisson sont dégustés frais, et beaucoup disent qu'en manger équivaut à « manger un million de poissons ». Ils peuvent être incorporés à la banique.



LA PRISE

Pour ceux qui se lassaient de manger du poisson séché en hiver, la pêche sous la glace était la seule façon d'en attraper du frais. On se servait de pierres chauffées au feu pour faire les trous dans la glace aux endroits habituels. On y introduisait un hameçon taillé dans une fourche de saule séché muni d'un appât et attaché à une longueur d'écorce de saule qu'on laissait en place en la tirant de temps à autre jusqu'à ce qu'il y ait une touche. On pouvait aussi tendre un filet entre les trous ou disposer des pièges dans l'eau à différentes profondeurs, selon le type de poisson à attraper.

Sur la côte, on se servait de divers types d'outils pour attraper le poisson, notamment de pièges confectionnés avec des paniers, de gourdins, de lances, d'hameçons et de filets. On utilisait aussi des harpons à tête à barbillon amovible, à manche de cèdre ou de sapin, et à tête en bois de fer avec pointes en os ou en bois de cervidé. La pêche de nuit se pratiquait en canot avec une lance et une torche.



LES ENSEIGNEMENTS

Les Premières Nations côtières ont à propos du saumon leurs propres contes qui contribuent à préserver leurs cultures et à enseigner aux générations futures le respect du peuple des saumons. Les légendes traditionnelles mettent en garde contre la rapacité et la surpêche commerciale. Elles visent le maintien des traditions et la préservation des ressources naturelles en montrant à reconnaître la valeur du peuple des saumons et à vivre en harmonie avec lui.

BEIGNETS DE SAUMON

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de saumon chinook poché et déchiqueté
- 1/4 de tasse de feuilles de céleri finement hachées
- 1 grande échalote, finement hachée
- 3 c. à s. de persil finement haché
- 1 œuf
- 1 c. à thé de basilic séché
- 1 c. à s. de mayonnaise
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à s. de noisettes, finement moulues
- 2 c. à s. d'huile d'olive ou de beurre, pour la friture

PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol, sauf les noisettes et l'huile
2. Façonner environ 2 c. à s. de mélange en une galette
3. Rouler la galette dans les noisettes finement moulues
4. Frire les galettes dans l'huile d'olive ou le beurre

Source: Salish Country Cookbook - Traditional Foods & Medicines from the Pacific Northwest

LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER

LES CRUSTACÉS ET LES FRUITS DE MER SONT UNE BONNE SOURCE DE :

LA VITAMINE A VITAMINE B12 CHOLINE L'IODE FER

OMEGA-3 PROTÉINES ZINC

Les crustacés et les fruits de mer occupent encore une place importante dans l'alimentation des peuples autochtones côtiers. Ils sont riches en nutriments importants, notamment en zinc, essentiel durant la grossesse et pour la guérison des plaies, et en acides gras omega3, importants pour la santé cardiaque et la réduction de l'inflammation. Parmi les crustacés et les fruits de mer couramment consommés, mentionnons les myes, les moules, le crabe, les coques, les huîtres, les pétoncles ainsi que les oursins verts.

L'HABITAT

Plusieurs types différents de crustacés et de fruits de mer peuvent être récoltés dans la zone intertidale, notamment les chitons, les myes, les pétoncles, les moules, les huîtres, le calmar, la pieuvre, les oursins verts et les poucepiéd.

LA PRÉPARATION

Les moules et les myes étaient consommées crues, bouillies, cuites à la vapeur, grillées ou séchées. Les myes grillées étaient mélangées à des baies pour confectionner des gâteaux. Les coques étaient mangées crues, et les huîtres, bouillies ou cuites à la vapeur. Le crabe était grillé sur le feu, cuit à la vapeur ou bouilli. Les chitons étaient mangés crus, séchés, marinés ou cuits à la vapeur, avec de la graisse animale, ou grillés sur le feu. Les oursins étaient surtout consommés crus.

LA PRISE

Les myes et les moules étaient des aliments importants lors des pénuries d'autres aliments. Les myes étaient ramassées dans la zone intertidale à marée basse ou descendante à l'aide de bâtons en if servant à creuser le sable. Elles étaient habituellement rapportées au campement dans des paniers en cèdre similaires à ceux utilisés pour le crabe et dont les trous laissaient l'eau et le sable s'écouler. Les Micmacs pêchaient le calmar en allumant des feux de joie à marée haute pour les attirer vers la plage, où ils s'échouaient et pouvaient être facilement ramassés à marée descendante.

LES ENSEIGNEMENTS

Un mythe des Salish de la Côte, qui met les enfants en garde contre la cueillette des myes lorsque la marée est trop haute, raconte que la demoiselle des mers, qui veille sur les pêcheurs et les avertit du danger, était autrefois une jeune fille qui a été capturée par le peuple des myes. Elle a été transformée en mye après avoir été surprise par la marée montante alors qu'elle creusait pour récolter ces fruits de mer.

ROGUE DE HARENG SUR VARECH À L'AIL

INGRÉDIENTS :

- 1/2 lb de rogue de hareng sur varech, décongelée
- 2 c. à s. de beurre ou de margarine
- 1 c. à s. de poudre d'ail

PRÉPARATION :

1. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu vif et y incorporer la poudre d'ail.
2. Ajouter la rogue sur varech et faire cuire environ 15 à 30 secondes de chaque côté.

Source: First Nations Health Authority Traditional Foods Fact Sheets: Adapted from Winnie Anderson (Winner of the Pot of Gold— Herring Roe & Kelp Chef Challenge, Fort Rupert)

CRABE À LA VAPEUR

INGRÉDIENTS :

- 1 douzaine de crabes
- 1 grande casserole pour crabe avec un bon couvercle
- Une pincée de sel
- De l'eau

PRÉPARATION :

1. Verser 1 pouce d'eau dans la casserole. (Nota : les crabes vont produire du liquide et vont cuire dans leur propre jus).
2. Ajouter les crabes et une pincée de sel.
3. Porter à ébullition et laisser cuire à la vapeur 15 à 20 minutes

Source: First Nations Health Authority Traditional Foods Fact Sheets: Harry Hunchitt (Fort Rupert)

LES ALGUES MARINES



LES ALGUES MARINES SONT RICHES EN :

FIBRES FOLATE L'IODE FER

MAGNÉSIUM PROTÉINES

Les algues marines regorgent de nutriments et, quel qu'en soit le type, elles sont toutes riches en minéraux comme le magnésium, l'iode et le fer, ainsi qu'en vitamines, notamment en vitamines B. Pauvres en calories et en matières grasses, elles sont toutefois riches en fibres.

Les algues marines sont un aliment côtier important depuis des millénaires. Il en existe plusieurs types qui varient selon l'aspect et le goût et qui renferment des nutriments différents. Les trois principaux sont le varech comestible, la laminaire géante et le petit goémon. Elles ont pour vertu de soulager les indigestions. Il n'existe pas d'algues toxiques dans le nordouest du Pacifique, mais certaines ont un goût plutôt désagréable. Le varech comestible était l'algue la plus couramment consommée le long de la côte ouest du Canada, et ce par presque tous les peuples côtiers.



Les algues marines sont des plantes qui se sont adaptées à l'eau salée, et on les trouve presque toujours dans les eaux peu profondes, juste au large du rivage, là où la terre rencontre la mer.



LA PRÉPARATION

Pour les sécher en vue d'un usage ultérieur, on les étend en plein soleil pendant quatre à dix heures en veillant à les rentrer la nuit pour qu'elles n'absorbent pas la rosée.

Les grandes lames texturées de la laminaire géante sont souvent utilisées par le hareng comme surface de frai au printemps. Deux jours environ après le frai, il est possible à marée basse d'aller en canot récolter les œufs déposés sur les algues. Les lames sont généralement consommées avec le frai.

Il existait plusieurs façons d'apprêter le varech comestible, notamment la confection de « gâteaux » qui étaient ensuite mis à bouillir ou incorporés à des soupes ou à des ragoûts. Le varech était aussi grillé en feuilles individuelles sur un support placé audessus du feu.



LA RÉCOLTE

Récoltez les algues marines dans des eaux propres du début du printemps jusqu'au début de l'été. Le varech comestible était récolté à son premier stade de croissance au printemps, généralement vers le mois de mai. Les plantes plus âgées sont trop coriaces pour être mangées.

Il est utile de s'informer de la qualité de l'eau auprès des gens du coin ou du ministère responsable de l'écologie ou de la santé. Coupez toujours les algues avec des ciseaux pour permettre la repousse.



LES ENSEIGNEMENTS

On dit que les peuples Carrier et Tsilhqot'in utilisaient les algues comme médicament pour traiter l'enflure du cou dû à l'hypertrophie de la thyroïde. Nous savons maintenant que les algues sont utiles pour traiter les problèmes de thyroïde en raison de leur teneur en iode.

VARECH DE TAUREAU MARINÉ

INGRÉDIENTS :

- 4 tasses de lanières de varech de taureau, fraîches, pelées et coupées en anneaux
- 1 c. à s. d'épices à marinade mélangées
- 8 gousses d'ail
- 1 piment jalapeno, émincé (ou 1 c. à thé de flocons de poivre rouge)
- 1 tasse de vinaigre blanc
- 1 tasse de sucre

PRÉPARATION :

1. Peler et couper les lanières de varech en rondelles d'un demipouce.
2. Faire tremper les rondelles de varech dans de l'eau douce pendant 3 jours, en changeant l'eau plusieurs fois par jour.
3. Le quatrième jour, mettre les épices dans un sac de gaze et les faire mijoter dans le vinaigre et le sucre 5 minutes. Retirer les épices et porter à ébullition.
4. Déposer les algues, l'ail et le piment jalapeno dans des bocal stérilisés.
5. Verser le sirop en ébullition sur le contenu.
6. Poser les couvercles sans les serrer, puis chauffer les bocal au bainmarie 10 minutes pour les stériliser.
7. Pour un meilleur résultat, laisser mariner le varech une semaine.

Source: Barb Beasley Camus - West Coast Cooking nuu-chah-nulth style Cookbook

LE RIZ SAUVAGE

LE RIZ SAUVAGE EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE :

LES ANTIOXYDANTS | FIBRES | FOLATE | MAGNÉSIUM | ZINC

Le riz sauvage est un glucide sain plus riche en protéines (qui construisent et réparent les muscles, la peau et le sang) et en fibres (qui abaissent la glycémie) que le riz blanc et qui procure une sensation de rassasiement plus durable. Il est aussi plus riche en antioxydants que le riz blanc ordinaire, ce qui peut contribuer à protéger de certaines maladies et au maintien d'une bonne santé.

Le riz sauvage joue un rôle important dans l'histoire et la tradition du peuple anishinaabe (ojibwé) des prairies. Dans la langue ojibwée, le mot manomin dérive des mots Manitou (le Grand Esprit) et meenun (mets délicat). Le riz sauvage ne fait pas du tout partie de la famille du riz. Il s'agit d'une graminée qui pousse dans les eaux peu profondes qui s'écoulent lentement près des rives des lacs, des rivières et des ruisseaux.



L'HABITAT

Le véritable riz sauvage est indigène dans le nordouest de l'Ontario, dans le sudouest du Manitoba, dans le nord du Minnesota et dans les lacs froids de la Saskatchewan. Il pousse surtout le long des rives des rivières et des ruisseaux en eau peu profonde, où il forme souvent des lits denses et continus. Il est aussi présent en bordure des lacs, mais en quantité moins abondante.



LA PRÉPARATION

Le riz sauvage était préparé et servi de plusieurs façons. Souvent, il était cuit en soupe ou bouilli avec de la viande, du poisson, de la roque, des bleuets ou d'autres fruits. Le grain cuit était aussi consommé nature, bouilli ou cuit à la vapeur et accompagné de sucreries comme le sucre d'érable.



LA RÉCOLTE

La méthode traditionnelle de cueillette consistait à se déplacer en canot à travers les étendues de riz sauvage et à rabattre les tiges semblables à de hautes herbes vers l'intérieur du canot avec un bâton ou une pagaie pour que les grains puissent se séparer et tomber au fond de l'embarcation. Le riz vert était ensuite apporté sur le rivage pour y être grillé audessus d'une flamme vive jusqu'à ce qu'il prenne un aspect noir brunâtre brillant (cette étape s'appelle l'étuvage à sec). Il était ensuite déposé dans des couvertures ou des paniers sur lesquels quelqu'un « dansait » ou « giguait » pour le décortiquer. Enfin, le riz était lancé en l'air pour que le vent puisse emporter la balle. Cette étape s'appelle le vannage.



LES ENSEIGNEMENTS

Le manomin était traditionnellement utilisé dans plusieurs cérémonies et festins. Chaque automne (fin septembre à début octobre) pendant la lune du riz sauvage, les familles ojibwées partaient en canot sur les lacs pour le récolter à la main. Au cours de la récolte, une cérémonie était organisée pour remercier le Grand Esprit du don du riz sauvage.

CASSEROLE DE RIZ SAUVAGE

INGRÉDIENTS :

- 1 1/4 tasse de riz sauvage non cuit
- 2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de thym
- 1 oignon moyen, émincé
- 3 tasses d'eau
- 2 c. à s. de beurre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans une casserole d'une capacité de deux pintes, combiner tous les ingrédients.
3. Faire cuire à couvert à 350 °F pendant 1 h 15 à 1 h 30, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre, en remuant de temps en temps au cours de la dernière demiheure.
4. Possibilité d'ajouter 1 tasse de légumes congelés.

Source: <https://www.nwac.ca/wp-content/uploads/2015/05/2012-Diabetes-Traditional-Foods-and-Recipes.pdf>

FARCE AU RIZ SAUVAGE

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de riz sauvage
- 3 tasses de bouillon de poulet
- 1 tasse de céleri en dés
- 1/4 de tasse d'oignon haché instantané
- 1/2 tasse de beurre ou de margarine, fondu
- 1 petite boîte de champignons ou 1/3 lb de champignons frais
- 1/3 de c. à thé de sel
- 1/4 de c. à thé de sauge
- 1/4 de c. à thé de thym

PRÉPARATION :

1. Verser le riz sauvage dans une casserole moyenne, ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition. Une fois l'ébullition atteinte, baissez le feu à moyen, laisser le couvercle à moitié entrouvert et laisser mijoter environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tout à fait cuit.
2. Faire sauter le céleri, les oignons et les champignons (frais) dans le beurre 2 ou 3 minutes. Mélanger le tout avec le riz et les assaisonnements.
3. Ce mélange suffit pour farcir une dinde de 10 livres.

Source: <https://nativeharvest.com/blogs/news/native-harvest-wild-rice-recipes>

LE MAÏS



LE MAÏS EST RICHE EN :

VITAMINES B FIBRES PHOSPHORE

Les Premières Nations des plaines ont commencé la culture du maïs entre 800 et 1 200 ans après Jésus-Christ. Le maïs était un aliment de base important qui constituait une source de nourriture stable et abondante en plus de permettre le commerce. Quand il était cultivé avec les haricots et les courges, on parlait des « trois sœurs ». Les éléments de cette triade symbiotique étaient toujours semés ensemble – le maïs est très vorace en azote, tandis que les haricots sont des « fixateurs d'azote », c'est-à-dire qu'ils fixent l'azote atmosphérique dans le sol grâce à l'action de bactéries symbiotiques. Les plants de maïs servent de tuteurs aux rhizomes courants des haricots, tandis que les courges limitent la croissance des mauvaises herbes et ombragent le sol.



L'HABITAT

Le maïs cultivé est apparu en Amérique centrale il y a plusieurs milliers d'années. Il n'est présent au Canada que sous forme cultivée, même s'il s'échappe parfois pour pousser au bord des routes, comme c'est le cas dans le sud de la Colombie Britannique et de l'Ontario et dans le sudouest du Québec. Le maïs était une source importante de glucides et de fibres dans une alimentation très riche en protéines.



LA PRÉPARATION

Aliment de base de certains peuples autochtones, le maïs pouvait être préparé de quarante manières différentes. Il était surtout utilisé pour la fabrication du pain, mais aussi dans les soupes et les puddings; il était rôti et séché pour le voyage, ou mangé vert, sur l'épi, ou encore en soupe ou sous forme de pain. Le maïs grillé servait aussi à préparer une boisson ressemblant au café. On en mâchait parfois les tiges pour étancher sa soif.



LA RÉCOLTE

Avant d'être plantés, les grains de maïs étaient trempés dans des solutions à base de roseaux. Les graines étaient plantées en rangs, et on se servait de divers types de houes pour creuser le sol. Les épis de maïs mûrs étaient récoltés dans des paniers, puis épluchés à l'exception de quelques feuilles de l'enveloppe, laissées pour être tressées en une longue chaîne destinée au séchage.



LES ENSEIGNEMENTS

Les Iroquois appelaient le maïs, les haricots et les courges les « trois sœurs » et, chaque année, leur plantation par les femmes donnait lieu à une grande cérémonie. Les graines de haricots et de courge, et parfois aussi de tournesol étaient plantées avec le maïs, et les haricots poussaient sur les tiges de maïs. La saison de croissance était jalonnée de prières et de cérémonies.

GALETTES DE MAÏS À DEUX INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS :

- 4 tasses d'eau
- 1/4 à 1/2 c. à thé de sel
- 1 tasse de semoule de maïs grossière ou de polenta
- 1 c. à s. d'huile d'olive

PRÉPARATION :

1. Dans une grande casserole, porter l'eau salée à ébullition. Une fois l'ébullition atteinte, ajouter lentement la semoule en remuant vigoureusement.
2. Continuer à remuer pour éviter la formation de grumeaux. Réduire le feu pour faire mijoter en remuant à intervalle pour éviter que la semoule ne colle au fond. Laisser cuire jusqu'à ce que la semoule s'épaississe, soit environ 30 minutes.
3. Laisser la semoule refroidir environ 15 minutes. Faire chauffer une poêle à feu moyen et ajouter l'huile.
4. Déposer dans la paume de la main l'équivalent d'une louche pour crème glacée de semoule et la tapoter avec la paume de l'autre main pour former une galette légèrement aplatie. Faire cuire les galettes environ 5 minutes d'un côté, puis les retourner et les laisser cuire encore 3 ou 4 minutes.
5. Garder les galettes au chaud dans le four jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à servir.
6. Accompagner de la garniture de son choix, comme du saumon fumé, du pesto, des tranches d'avocat ou un œuf au plat.

Source: www.theconsciousdietitian.com/all-recipes/corn-patties/



LA SASKATOON

**COMME LES AUTRES BAIES, LA SASKATOON EST
UNE BONNE SOURCE DE :**

LES ANTIOXYDANTS | VITAMINE C | CALCIUM

FIBRES

Le nom canadien de la Saskatoon vient du nom cri de ces baies, misaskatomina. Aux États-Unis, elles sont connues sous le nom de service berries. Ces fruits sucrés demeurent très importants dans l'alimentation de nombreux peuples autochtones du Canada. Les groupes autochtones des prairies les utilisaient comme denrée commerciale importante dans leurs échanges avec les premiers explorateurs et les commerçants de fourrures. Les fruits bien sucrés comme la Saskatoon étaient les principales sources de saveur sucrée dans l'alimentation et étaient parfois utilisés pour rehausser la saveur d'autres aliments.

La mûre, le bleuet, la canneberge, la groseille à grappes, la groseille à maquereau, la myrtille, la framboise, le salal, la ronce remarquable, la shépherdie, la fraise et le « dé à coudre » sont d'autres baies que l'on trouve partout au Canada.



La Saskatoon pousse à basse ou moyenne altitude dans les prairies et les fourrés, sur les coteaux, sur les rivages secs et rocheux, dans les prés et les forêts claires de toutes les provinces des Prairies. Elle est présente dans les zones ouvertes, où la plante bénéficie de la lumière du soleil, mais on la trouve aussi en forêt.



LA PRÉPARATION

La Saskatoon était consommée fraîche ou avec du gras. Souvent, elle servait à sucrer d'autres baies moins agréables au goût, comme la shépherdie, en Colombie Britannique. À l'intérieur du pays, le peuple Carrier mangeait le pimbina et la Saskatoon mélangés à de la graisse d'ours. On l'ajoutait aussi au pemmican, aux soupes et aux ragoûts.

La déshydratation par exposition au soleil, au vent ou à la chaleur du feu était un mode de conservation très répandu. Les baies pouvaient aussi être conservées pendant de longues périodes sans être déshydratées. Elles étaient stockées dans des contenants ou enterrées dans des caches souterraines. Aujourd'hui, ces baies sont couramment utilisées comme les bleuets dans les tartes, les pancakes, les puddings, les muffins, les confitures, les gelées, les sauces et les sirops.



LA RÉCOLTE

La saison de la Saskatoon va de juillet à août. On la cueille en tirant simplement sur le fruit pour le détacher de la brindille. Le fruit est bleu-violet lorsqu'il est mûr et rond. Il est important de nettoyer et de partager votre cueillette.



LES ENSEIGNEMENTS

La Saskatoon était traditionnellement utilisée comme médicament. Son jus servait à soulager les maux d'estomac et était aussi bouilli pour préparer des gouttes pour les maux d'oreilles; les baies séchées servaient à préparer des gouttes pour les yeux. Les fruits étaient donnés aux mères après l'accouchement pour soulager les douleurs postpartum et étaient aussi prescrits comme remède pour le sang.

CROUSTADE D'AVOINE AUX SASKATOONS

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de Saskatoons
- 1 tasse de pommes, sans le cœur et coupées en dés (ou 2 pommes)
- 1/4 de tasse de noix de coco non sucrée râpée (facultatif)
- 1/4 de tasse de farine d'avoine*
- 1/4 de tasse de sucre ou de miel
- 1 c. à thé de cannelle
- 2 c. à s. de beurre
- 1 tasse de flocons d'avoine
- Yaourt nature (facultatif), pour le service

*La farine d'avoine s'obtient en passant des flocons au mélangeur; vous pouvez aussi l'acheter à l'épicerie..

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un bol, mélanger les baies, les pommes, la farine et les flocons d'avoine, le beurre fondu, la cannelle et le sucre ou le miel.
3. Répartir uniformément le mélange sur une plaque à pâtisserie.
4. Cuire à 350 °F pendant 20 minutes, en remuant après 10 minutes.
5. Retirer du four et servir immédiatement sur du yaourt nature.

Source: www.theconsciousdietitian.com

LES NOIX ET LES GRAINES



**LES NOIX ET LES GRAINES SONT UNE BONNE
SOURCE DE :**

LES ANTIOXYDANTS B-VITAMINS FIBRES

MAGNÉSIUM PROTÉINES

Des études ont démontré que la consommation d'une seule portion de noix par jour (environ 1/4 de tasse) cinq fois par semaine est associée à une diminution d'environ 20 % du risque de cardiopathie et de coronaropathie.

Les noix et les graines constituent une collation délicieuse et sont une bonne source de protéines, de lipides sains pour le cœur et de fibres. Certaines espèces de noisettes et de noix de Grenoble sont indigènes au Canada et étaient largement consommées. Parmi les autres noix couramment consommées aujourd'hui, mentionnons les amandes, les noix du Brésil, les noix de cajou, les noix de macadamia, les noix de pécan, les pignons et les pistaches. Parmi les graines, on trouve les graines de chia, de lin, de citrouille, de sésame et de tournesol.



L'HABITAT

Les noisettes se trouvent le long de la côte dans les bois humides et ombragés, ou à l'intérieur des terres dans les zones ouvertes. Le noisetier d'Amérique est présent du sud du Manitoba au sudouest du Québec, et plus au sud. Le noisetier à long bec a une distribution transcontinentale qui va de la Colombie Britannique à Terre-Neuve, et vers le sud.



LA PRÉPARATION

Les noisettes étaient mangées crues et fraîches, mais elles étaient aussi incorporées aux soupes, ou séchées et stockées pour l'hiver. Les Iroquois cuisaient la chair des noisettes et d'autres types de noix avec la semoule et la soupe de maïs, les écrasaient pour les mélanger aux puddings et aux pains et les faisaient bouillir pour en obtenir l'huile, qui était écumée pour être consommée avec le pain, les pommes de terre, la citrouille, la courge, le maïs et d'autres aliments.



LA RÉCOLTE

Les noisettes étaient généralement cueillies de la fin août à octobre et stockées jusqu'à ce qu'elles soient tout à fait mûres. Pour retirer l'enveloppe piquante des fruits du noisetier à long bec, on les enterrait dans un sol humide pendant une dizaine de jours ou on en déposait un sac dans un trou pour le battre avec une perche. On recherchait aussi les caches d'écureuils et d'autres petits mammifères.



LES ENSEIGNEMENTS

Les aînés d'aujourd'hui se souviennent que les noix sauvages étaient surtout consommées à l'époque de Noël et que les enfants en raffolaient. Une femme de Pemberton Lillooet se rappelle en avoir ramassé « des sacs et des sacs » quand elle était petite (Turner et coll., non publié, notes, 1987). En plus de ses fruits, le noisetier fournissait aussi de jeunes pousses qui servaient à fabriquer des flèches.

GÂTEAUX AUX NOISETTES

INGRÉDIENTS :

- 1/2 lb de noisettes, finement moulues
- 1 œuf
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- 1/4 de c. à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de baies fraîches, pour la garniture

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte.
3. Verser la pâte dans un moule rond peu profond recouvert de papier sulfurisé.
4. Mettre au four 10 à 15 minutes.

NOTA : pour amincir la pâte, ajouter un peu d'eau fraîche. Garnir de fraises, framboises ou de cerises noires fraîches.

Source: Salish Country Cookbook - Traditional Foods & Medicines from the Pacific Northwest

LE SIROP D'ÉRABLE



LE SIROP D'ÉRABLE EST UNE BONNE SOURCE DE :

CALCIUM | MAGNÉSIUM | MANGANÈSE

POTASSIUM | ZINC

LE SIROP D'ÉRABLE EST MEILLEUR POUR LA SANTÉ QUE LE SIROP DE TABLE. Ce dernier est fabriqué à partir de sirop de maïs à haute teneur en fructose auquel sont ajoutés des aromatisants comme le caramel écossais, le caramel et la vanille pour lui donner un goût se rapprochant de celui du sirop d'érable. Assurez-vous d'acheter du sirop d'érable pur à 100 %.

Le sirop d'érable pur contient les mêmes composés bénéfiques pour la santé que ceux présents dans les baies, les tomates, le thé, le blé entier et les graines de lin. Selon une étude récente, il ne provoque pas le même pic d'insuline dans le sang que d'autres sucres. Les diabétiques pourraient donc avoir avantage à remplacer le sucre par le sirop d'érable.

Le Canada produit environ 85 % du sirop d'érable pur dans le monde, la majeure partie provenant du Québec. Le sirop d'érable est un produit sucrant naturel, sans colorants ni additifs. Riche en antioxydants, il peut contribuer à réduire les risques de contracter certaines maladies. Le sirop d'érable contient plus de nutriments que d'autres produits sucrants courants comme le miel, le sucre et le sucre brun.



L'HABITAT

Au Canada, le sirop d'érable est produit dans les provinces de l'est, c'est-à-dire au Québec, en Ontario, au Nouveau Brunswick et en Nouvelle-Écosse. L'érable rouge et l'érable à sucre sont les deux arbres à partir desquels on le fabrique. L'érable à sucre pousse généralement à plus haute altitude (plus de 300 m) que l'érable rouge.



LA PRÉPARATION

Le sirop d'érable canadien pur peut être utilisé dans la préparation de divers plats sucrés ou salés servis au petit déjeuner comme au souper. La tradition haudenosaunee fait allusion au perçage de l'écorce de l'érable et à l'utilisation de son « eau sucrée » pour la cuisson du gibier.



LA RÉCOLTE

La récolte de la sève s'effectue en 12 à 20 jours, généralement entre le début de mars et la fin d'avril, selon les régions. La sève est ensuite mise à bouillir pour en éliminer partiellement l'eau et en concentrer la saveur sucrée. Il en faut 40 litres pour produire un litre de sirop. Traditionnellement, on pratiquait une entaille en V dans l'écorce ou on insérait dans l'arbre un tube de tilleul ou de saule. On plaçait un bol en écorce de bouleau sous le tube pour recueillir la sève aqueuse.



LES ENSEIGNEMENTS

Les peuples autochtones du Canada ont enseigné aux premiers colons à récolter la sève et à la faire bouillir pour en faire du sirop d'érable. Le sucre d'érable a été le premier sucre produit dans l'est de l'Amérique du Nord. Les Anishinaabe appelaient la période de « sucrage » pendant laquelle la sève était recueillie la « lune de l'érable » ou le « mois du sucre ».

LE SIROP D'ÉRABLE EN CUISINE

- Utilisez du sirop d'érable pur comme solution de rechange saine dans les pâtisseries et les desserts :
- remplacez chaque tasse de sucre blanc granulé par 2/3 de tasse de sirop d'érable;
- réduisez la quantité des ingrédients liquides de la recette (eau, lait ou jus) d'environ 1/4 de tasse;
- diminuez la température de cuisson de 25 °F;
- le sirop d'érable peut aussi servir à remplacer d'autres agents sucrants liquides comme le miel, la mélasse ou le sirop de maïs dans une proportion identique.

DES IDÉES D'UTILISATION DU SIROP D'ÉRABLE :

- avec les pancakes, les gaufres, le pain doré ou les crêpes;
- dans une vinaigrette;
- dans la crème fouettée;
- mélangé au gruau ou au porridge;
- pour préparer des tomates braisées;
- mélangé à vos légumes racines favoris avant de les faire griller, pour une meilleure caramélisation;
- avec le yaourt;
- pour préparer du beurre à l'érable;
- dans le café ou le thé;
- pour donner de la saveur à un glaçage;
- sur la crème glacée;
- dans une purée de patates douces ou de courge;
- pour préparer des noix confites;
- sur le porc ou le poulet, avant de les faire rôtir;
- pour préparer de la moutarde au miel;
- pour faire des céréales granolas;
- dans les frappés aux fruits ou le lait frappé.

More great recipes can be found at: www.purecanadamaple.com/maple-syrup-recipes/
Source: www.epicurious.com/ingredients/how-to-cook-with-maple-syrup-article

RÉFÉRENCES

Without the published works of traditional foods and plants that exist today, this resource would not be possible. NIDA would like to acknowledge these resources.

- Agriculture and Agri-Food Canada. (n.d.) Canadian Maple Syrup. Retrieved from <https://www5.agr.gc.ca/resources/prod/Internet-Internet/MISB-DGSIM/CB-MC/PDF/4689-eng.pdf>
- Andrews, T. (2012). Animal Speak: The Spiritual & Magical Powers of Creatures Great & Small.
- Animal Diversity Web. (2014). Retrieved from <http://animaldiversity.org/>
- Canadian Wildlife Federation. (n.d.) Retrieved from <http://www.hww.ca/en/wildlife/mammals/muskrat.html?referrer=>
- Canadian Encyclopedia. (2015). Indigenous Peoples: Arctic. Retrieved from <http://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/aboriginal-people-arctic/>
- Chambers & Karst. (2012). Wild Berries of Alberta, Saskatchewan and Manitoba. Lone Pine Publishers: Edmonton, Alberta
- Department of Health, Government of Nunavut. (2013). Nutrition Fact Sheet Series: Inuit Traditional Foods.
- Dietitians of Canada. (2016). Indigenous Recipes. Retrieved from <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Cooking/Indigenous-Recipes.aspx>
- Dietitians of Canada. (2016). Eat Right Ontario. Retrieved from <https://www.eatrightontario.ca/en/default.aspx>
- Ecology North, Department of Health and Social Services. (2014). Traditional Food Fact Sheet Series.
- Federation of Quebec Maple Syrup Producers. (n.d.) Retrieved from <http://www.purecanadamaple.com/>
- First Nations Health Authority. First Nations Traditional Food Fact Sheets retrieved from http://www.fnha.ca/wellnessContent/Wellness/Traditional_Food_Facts_Sheets.pdf
- Food Matters Manitoba. (2016). Northern Sun, Stories of Growing and Gathering
- Food Matters Manitoba. (2013). Manitoba Traditional Foods Initiative Planning and Resource Development Project. Retrieved from https://www.foodmattersmanitoba.ca/wp-content/uploads/2014/05/OFOHOC_Trad-Foods_report-2013-online.pdf
- Food Matters Manitoba. (2015). Standing Medicine: A Guide to Common Medicines Found in South Central Manitoba. Retrieved from http://www.foodmattersmanitoba.ca/wp-content/uploads/2014/01/SMPbooklet_readerspreads.pdf
- Food Safety Network. (2009). Safe LA PRÉPARATION and Storage of Aboriginal Traditional/Country Foods: A Review. Retrieved from http://www.ncceh.ca/sites/default/files/Aboriginal_Foods_Mar_2009.pdf
- Health Canada. (1994). Native Foods and Nutrition: An illustrated reference manual.
- Indian Country Media Network. (2017). Five foods natives hunted before Europeans. Retrieved from <http://indiancountrytodaymedianetwork.com/2014/07/10/5-foods-natives-hunted-europeans-155752>
- Indigenous Food First. (2016). Retrieved from <http://iffculture.ca/recipes/>
- Inuit Tapiriit Kanatami. (2016). Arctic Wildlife. Retrieved from <https://www.itk.ca/wp-content/uploads/2016/07/Arctic-Wildlife.pdf>
- Kagume, K. (2010). Saskatchewan and Manitoba Nature Guide. Lone Pine Publishers: Edmonton, Alberta
- Kuhnlein, Harriet & Turner, Nancy (1991). Traditional Plant Foods of Canadian Indigenous Peoples: Nutrition, Botany and Use. Gordon and Breach Science Publishers.
- Kuhnlein, Harriet & Humphries, M. (n.d.) Centre for Indigenous Peoples' Nutrition and Environment. Traditional Animal Foods of Indigenous Peoples of Northern North America: The Contributions of Wildlife Diversity to the Subsistence and Nutrition of Indigenous Cultures. Retrieved from: <http://traditionalanimalfoods.org/>
- Medical Services Branch Health and Welfare Canada. Indian Food. A Cookbook of Native Foods from British Columbia.
- Métis Centre, National Aboriginal Health Organization. (2008). Métis Cookbook and Guide to Healthy Living (2nd Edition). Recipe submitted by: **Elmer Ross, Shirley (Logan), Bonnie Turriff**. Retrieved from http://www.naho.ca/documents/Métiscentre/english/Cookbook_SecondEdition.pdf
- National Geographic.(n.d.) Elk. Retrieved from: <http://animals.nationalgeographic.com/animals/mammals/elk/>
- Native Women's Association of Canada. (n.d.) Diabetes Self-Management Toolkit for Aboriginal Women: Traditional Foods & Recipes on the Wild Side. Retrieved from: <https://www.nwac.ca/wp-content/uploads/2015/05/2012-Diabetes-Traditional-Foods-and-Recipes.pdf>
- Okkumaluk, Leonard. (2009). Perspective of an Inuit Hunter. Retrieved from <http://www.thesealfishery.com/articleView.php?id=60&page=0&sub=1&status=0>
- Yellowhead Tribal Council, Enoch, AB (2007). Traditional Methods of Canning and Preserving: Recipes and Tips from Alberta's First Nations People. Recipes submitted by: **Florence Youngchief, Isabelle Smallface, Delphine Williams**
- Wild Rice: <http://www.indigenousfoodsystems.org/sites/default/files/resources/Vol%2012%20The%20Name%20of%20the%20Grain.pdf>
- Nutritional Information: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/fiche-nutri-data/nvscf-vnqau-eng.pdf

**L'Association nationale autochtone du diabète
aspire à voir des communautés saines sans diabète.**



National
Indigenous
Diabetes
Association

Association
Nationale
Autochtone
^{du}
Diabète

www.nada.ca

