




TOUS À LA MÊME TABLE

Recettes du monde de La Matanie






TOUS À LA MÊME TABLE

Recettes du monde de La Matanie

IDÉE ORIGINALE, COORDINATION DU PROJET ET RÉDACTION

Mélanie Gagné
Fanny Allaire-Poliquin

GRAPHISME ET MISE EN PAGES

Caroline Turbide

PHOTOGRAPHIES

Aude Juan | Pages 24, 25, 42 et 43
Caroline Vukovic | Pages 10 et 11
Marie-Ève Campbell - Atelier Camion | Pages 36 et 37
Mathieu Savoie | Pages 8, 9, 16 à 19, 22, 23, 26 à 35, 38 à 41, 44 à 49
Mélanie Gagné et Mathieu Brien | Pages 12 et 13
Olivier Bouchard | Pages 14, 15, 20 et 21

ILLUSTRATIONS

Mathieu Brien

IMPRESSION

Le Caius du livre inc.

ÉDITEUR

Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM
616, avenue Saint-Rédempteur
Matane, Québec, G4W 1L1
www.sanamatanie.org

Tous droits réservés.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022.



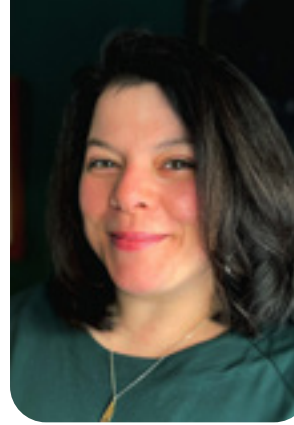
TOUS À LA MÊME TABLE

Recettes du monde de La Matanie



Avec la participation financière de :

Québec



*«La diversité de chacun
fait la richesse de tous»*

– Julos Beaucarne



LA NAISSANCE DU PROJET

Il y a en Matanie une communauté internationale riche, étonnante, inspirante et grandissante. En tant qu'enseignante en francisation, je côtoie tous les jours dans ma classe des personnes venues des quatre coins du monde: Thaïlande, Syrie, Mexique, Vietnam, Chine, Madagascar, Nicaragua, Arménie, Colombie, Cambodge, Lettonie, Australie, Égypte, Angleterre, Bénin, etc.

Il m'arrive de cuisiner avec mes étudiantes et mes étudiants à l'école. Nous traduisons en français des recettes typiques de leur pays ou des classiques de leur famille et nous les cuisinons. J'aime voir la fierté dans leurs yeux lorsqu'ils expliquent les étapes de leur recette.

En mettant une pincée d'épices dans un sauté, en hachant des herbes ou en brassant une soupe, des souvenirs de leur pays refont souvent surface. Les parfums stimulent leur mémoire et réchauffent leur cœur. Ils racontent à tout coup de belles anecdotes. Parfois quelques larmes coulent sur les joues.

Être à table avec eux pour partager un repas me donne la chance d'apprendre à mieux les connaître. Cela me permet de mieux comprendre leur culture d'origine, d'apprendre des mots de leur langue maternelle, d'en savoir plus au sujet de leurs proches. Je reviens toujours à la maison avec des petits plats (ils sont très généreux avec moi) et en ayant le sentiment d'être tellement chanceuse de vivre des moments si enrichissants avec ces personnes.

En parlant de ces ateliers de cuisine avec Fanny Allaire-Poliquin, du Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie, une idée a pris forme dans notre tête et notre cœur: partager cette richesse, faire connaître des personnes immigrantes de La Matanie par la cuisine.

Comme moi, Fanny côtoie tous les jours ces Mataniens venus de loin qui enrichissent notre communauté et qui deviennent souvent des amis. Elle sait aussi que plusieurs d'entre eux sont curieux d'apprendre à cuisiner des mets typiques de notre région. Il nous a semblé important de créer un livre qui mettrait aussi en lumière des recettes locales et régionales.

Voilà la genèse de ce livre.

Mélanie Gagné

TABLE DES MATIÈRES

Breuages



8 | BISSAP

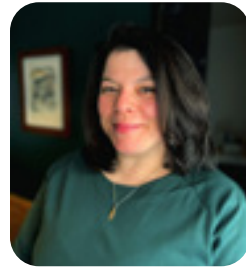
Viviane Oueko Kamga
Cameroun



10 | PLANTEUR REVISITÉ

Sandrine Edmond
Martinique

Entrées et accompagnements



12 | MOUSSE AUX
CREVETTES
NORDIQUES

Mélanie Gagné
Québec



14 | PAIN AU FROMAGE

Fernanda Vieira Pasqualetto
État «Rio Grande do Sul»,
Brésil



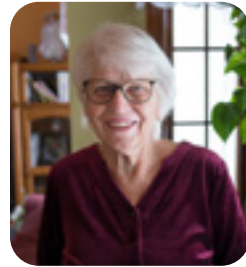
16 | PLĂCINTĂ, FEUILLETÉS
AU FROMAGE
ET AU CHOU

Svetlana Cretu-Lisnic
République de Moldavie



18 | ROUGAIL TOMATES

Malko Cunmy Sandelina
Madagascar



20 | TRESSE DU DIMANCHE

Marlyse Reichenbach
Suisse

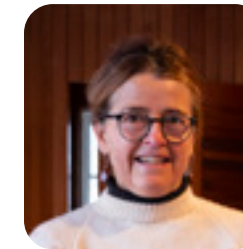


Plats principaux



22 | CHICONS AU GRATIN
DE MA GRAND-MÈRE
CHRISTIANE

Gabrielle Trigaux
Québec et Belgique



24 | CIPÂTE DE L'AUBERGE
DU GRAND FLEUVE

Marie-Josée Fradette
Québec



26 | EMPANADAS

Laura Osorio
Argentine



28 | GALLO PINTO

Heidy Cabrera Cordoba
Nicaragua



30 | PLOYES

Georgine Ruest
Nouveau-Brunswick



32 | POULET AIGRE-DOUX

Nhem Saruon
Cambodge



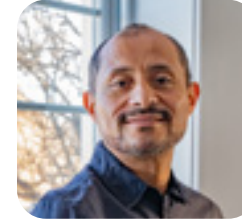
34 | POULET AU
GINGEMBRE

Than Van Phan
Vietnam



36 | ROUGAIL SAUCISSES
AU COMBAVA

Damien Araboux
Île de la Réunion



38 | SOPES MEXICANOS

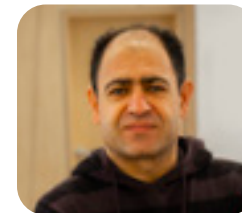
Alfredo Hernandez Castellano
Mexique



40 | STEW POUR ENFANTS

Aurélien Russell-Burnett
Québec

Desserts



42 | BAKLAVAS

Hussam Ateia
Syrie



44 | GATAS

Ofelya Sargsyan
Arménie



46 | GÂTEAU BRETON

Didier Raoul
Bretagne, France



48 | TARTELETTES
AUX OEUFS

Shiping Ning
Chine



Viviane Oueko Kamga

Un projet n'attend pas l'autre pour Viviane! Impliquée depuis son arrivée à Matane en 2010, elle se plaît à faire découvrir la cuisine et la culture camerounaise lors de soupers communautaires ou d'événements festifs. Fondatrice de l'organisme OKAVI Découverte de l'Afrique, Viviane se donne pour mission de faire la promotion du continent qui l'a vue naître.

BISSAP

PORTIONS: ENVIRON 1 LITRE DE JUS | CONGÉLATION: AUCUNE
PRÉPARATION: 5 MINUTES | CUISSON: ENTRE 30 ET 50 MINUTES
TEMPS DE REPOS: 8 HEURES | CONSERVATION: 10 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de fleurs d'hibiscus séchées

1 tasse (250 ml) de sucre

1,5 litre d'eau

POUR LE SERVICE (FACULTATIF)

Menthe fraîche ciselée

Rondelles de citron vert (lime)

Préparation

- Rincer** les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau. Porter à ébullition et faire bouillir entre 30 et 50 minutes.
- Retirer** la casserole du feu, ajouter le sucre, mélanger et laisser le jus refroidir complètement.
- Verser** le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus. Verser le jus dans un contenant hermétique et placez-le au réfrigérateur pendant au moins 8 heures.
- Déguster** avec une rondelle de citron vert ou un peu de menthe fraîche ciselée et quelques glaçons.



Le jus de bissap est très populaire en Afrique. Tout le monde sait en faire et en prépare, autant pour les occasions spéciales qu'au quotidien.



Sandrine Edmond

Sandrine est arrivée de la Martinique en 2017 en pleine tempête hivernale. Elle est venue visiter des amis à Matane avant de s'établir à Montréal, mais n'est jamais repartie! Le bord du fleuve lui rappelle son île natale. Elle ne se doutait pas que quatre ans plus tard, elle travaillerait à accueillir les nouveaux arrivants et qu'elle mettrait au monde un petit québécois-martiniquais!

PLANTEUR REVISITÉ

PORTIONS: 8 | CONGÉLATION: IL EST POSSIBLE DE CONGELER CE BREUVAGE PENDANT PLUSIEURS SEMAINES. AJOUTER L'EAU PÉTILLANTE, UNE FOIS DÉCONGELÉ, PRÊT À SERVIR.
PRÉPARATION: 15 MINUTES | CUISSON: AUCUNE | TEMPS DE REPOS: UNE NUIT
CONSERVATION: 2 OU 3 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de jus de goyave

250 ml (1 tasse) de jus d'ananas

250 ml (1 tasse) de jus de mangue

250 ml (1 tasse) de jus d'orange ou de fruit de la passion

250 ml (1 tasse) d'eau pétillante

½ cuillère à thé de cannelle (bâton ou moulue)

Deux citrons verts (limes)

Une gousse de vanille ou essence de vanille

250 ml (1 tasse) de rhum agricole blanc ou vieux (ou moins, en fonction des goûts)
Morceaux de fruits au choix facultatif (ananas, mangue, lime, etc.)

Préparation

LE JOUR AVANT DE SERVIR LE PLANTEUR

- 1 Dans un grand saladier**, versez tous les jus de fruits: goyave, ananas, mangue, orange et / ou fruit de la passion.
- 2 Râper** la moitié du bâton de cannelle ou ajouter la cannelle moulue.
- 3 Zester** un citron vert et prélever son jus.
- 4 Ajouter** le zeste et le jus.
- 5 Couper** la gousse de vanille en deux pour incorporer les graines ou intégrer directement l'essence de vanille au mélange.
- 6 Mélanger** le tout et ajoutez le rhum.
- 7 Couper** les fruits et incorporer au mélange (facultatif).
- 8 Placer au frais** et laisser macérer toute la nuit.

LE LENDEMAIN

- 9 Le lendemain**, juste avant le service, ajouter l'eau pétillante et servir le planteur avec des glaçons.
- 10 Déguster**, siroter et en profiter!



Le planteur est un cocktail originaire de La Martinique, fait à base de rhum. Entre amis, en amoureux ou en famille, il est servi en apéritif et accompagne les fameux accras de morue. C'est le genre de cocktail que vous pouvez déguster sur la plage pour profiter des beaux jours ou en hiver pour se réconforter et affronter le froid.



Mélanie Gagné

Mélanie est originaire de Matane. Elle aime sa vie en région avec sa famille, près du fleuve, des forêts et des montagnes. Diplômée en études littéraires, elle cumule plusieurs métiers parce qu'elle a de nombreuses passions. L'une d'elles est l'enseignement en francisation, la valorisation de la diversité. Elle adore aussi voyager et cuisiner.

MOUSSE AUX CREVETTES NORDIQUES

PORTIONS: DONNE UN PEU PLUS DE 2 TASSES DE MOUSSE | CONGÉLATION: SE CONGÈLE SI LES CREVETTES SONT FRAÎCHES | PRÉPARATION: ENTRE 5 ET 10 MINUTES | CUISSON: AUCUNE (LORSQUE NOUS LES ACHETONS, LES CREVETTES NORDIQUES SONT DÉJÀ CUITES) | CONSERVATION: DEUX JOURS MAXIMUM AU FRIGO

Ingrédients

MOUSSE

Une livre (1 lb / 454 g) de crevettes nordiques

Un paquet de fromage à la crème de 250 g

1 c. à table de mayonnaise

1 c. à table de jus de citron frais

Une gousse d'ail

Poivre frais moulu au goût

POUR LE SERVICE

Biscottes nature et rondelles de concombre

POUR COMPLÉTER OU DÉCORER, AU CHOIX

Ciboulette ou oignon vert haché

Morceau de saumon fumé

Morceau d'algue Océan de saveurs, par exemple

Pousses des Potagers Mycobio, par exemple

Préparation

- 1 À l'aide d'un robot culinaire**, réduire la gousse d'ail en miettes. Ajouter le fromage, la mayonnaise et le jus de citron. Mélanger. Ajouter les crevettes en mélangeant seulement par secousses, le temps que les crevettes s'intègrent au mélange, pas plus. On ne veut pas une mousse lisse; c'est bien qu'il y ait des morceaux de crevettes. Poivrer légèrement.

Si vous n'avez pas de robot culinaire: Laisser tempérer le fromage à la crème sur le comptoir, pendant environ 30 minutes, afin qu'il ramollisse. Hacher finement l'ail. Hacher grossièrement les crevettes. Mélanger tous les ingrédients (sauf la ciboulette ou l'oignon vert) dans un bol, à l'aide d'une cuillère.

- 2 Servir sur des biscottes** et/ou des rondelles de concombre. Ajouter sur le dessus quelques brins de ciboulette hachée ou d'oignon vert, ainsi qu'un morceau de saumon fumé, si vous en avez.



Cette recette est un classique dans la famille de Mélanie. Elle l'a apprise de sa mère et de ses tantes. Ce canapé est toujours apprécié dans les repas de famille ou entre amis. Les crevettes nordiques font partie de la culture alimentaire matanienne. Elles sont cuisinées de nombreuses façons.





Fernanda Vieira Pasqualetto

Originnaire de l'État brésilien « Rio Grande do Sul », une région qui possède sa propre culture et dont l'indépendance est souhaitée par plusieurs, Fernanda s'est établie à Saint-Ulric avec sa famille. Elle se sent culturellement et historiquement proche du Québec. « Je ressens la même fierté et envie de protéger ma langue natale que les Québécois ».

PAINS AU FROMAGE

PORTIONS: 15 | CONGÉLATION: NON RECOMMANDÉE, À DÉGUSTER FRAIS
PRÉPARATION: 10 MINUTES | CUISSON: ENVIRON 17 MINUTES
TEMPS DE REPOS: LAISSER REFROIDIR QUELQUES MINUTES AVANT DE DÉGUSTER
CONSERVATION: QUELQUES JOURS, DANS UN CONTENANT AVEC COUVERCLE À TEMPÉRATURE AMBIANTE (AU FRIGO S'IL Y A UNE GARNITURE À LA VIANDE)

Ingrédients

- 1 oeuf
- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- 2/3 de tasse de lait
- 1/2 tasse de farine de tapioca
- 1/2 tasse de fromage parmesan râpé
- 1 c. à thé de sel

Préparation

- 1 **Préchauffer** le four à 400 °F.
- 2 **Déposer** tous les ingrédients dans un mélangeur (mixeur). Mélanger pendant environ une minute. Éteindre l'appareil une fois puis le remettre en marche, pour que les ingrédients puissent mieux se mélanger. La farine à tapioca a tendance à se coller aux parois du mélangeur. Laisser le mélangeur faire son travail pendant encore une minute ou deux.
- 3 **Déposer** une quantité égale de pâte dans des moules à muffins.
- 4 **Faire cuire** au four pendant environ 17 minutes. C'est tout!

Note: On peut remplacer le parmesan par un autre type de fromage ou même prendre plusieurs sortes de fromage. On peut aussi s'amuser à donner des saveurs différentes à cette recette: origan, jambon en cubes, bacon, chocolat, etc.



Enfant, au Brésil, Fernanda et ses trois sœurs mangeaient souvent ces petits pains comme collation. Maintenant maman, Fernanda a appris la recette de sa mère et en cuisine à son tour pour sa famille. Dans son pays, ces pains sont également préparés lors des fêtes d'enfants.



Svetlana Cretu-Lisnic

Svetlana a grandi en République de Moldavie. En 2011, elle a quitté son pays natal avec son conjoint et leur première fille pour déménager à Montréal. Après 7 ans de vie dans la métropole, l'appel de la région s'est fait sentir. Ils ont construit une nouvelle vie à Matane en 2019 afin d'offrir une plus grande qualité de vie à leur famille.

PLĂCINTĂ, FEUILLETÉS AU FROMAGE ET AU CHOU

PORTIONS: AU MOINS 30 BOUCHÉES | CONGÉLATION: NON RECOMMANDÉ, MEILLEUR FRAIS
PRÉPARATION: 45 MINUTES | CUISSON: DE 30 MINUTES À 45 MINUTES
TEMPS DE REPOS: 10 MINUTES CONSERVATION: SE CONSERVE PLUSIEURS JOURS AU FRIGO

Ingrédients

PÂTE

3 tasses de farine

Une pincée de sel

1 tasse d'eau

GARNITURE

Fromage ricotta, un contenant de 200 g

Fromage féta, un contenant de 200 g

Deux œufs

½ chou vert

Huile

Préparation

PÂTE

- 1 **Mélanger** la farine avec le sel et avec l'eau. Cela donne un mélange qui colle beaucoup.
- 2 **Pétrir** en ajoutant de la farine jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux doigts et que l'on puisse former une boule.
- 3 **Séparer** la boule en quatre morceaux. Étendre chaque morceau avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur d'environ 1 cm et une forme ronde. Réserver.

CHOU

- 4 **Couper** le chou finement et le mettre dans un chaudron avec de l'huile pour le faire revenir à feu moyen vif.
- 5 **Mélanger** de temps en temps, jusqu'à ce que la couleur et la texture soient légèrement brunes et un peu molles.

FARCE AU FROMAGE

- 6 **Pendant la cuisson** du chou, préparez le mélange de fromage.
- 7 **Râpez** le fromage féta et mélangez-le avec la ricotta dans un grand bol. Ne pas mettre le fromage féta d'un coup, mais en petites quantités. Comme il est très salé, on risque d'avoir un mélange trop salé. Mettre de petites quantités tout en goûtant pour ajuster selon le goût.
- 8 **Ajoutez** 1 œuf. Bien mélanger.
- 9 **Prendre** un plat et badigeonner le fond avec de l'huile. Déposer la première feuille de pâte dans ce plat et la badigeonner avec de l'huile. Mettre chaque feuille une par dessus l'autre. Laisser reposer 10 minutes.
- 10 **Huiler** une surface de travail. Y déposer une feuille de pâte. Étirer la pâte avec les mains, du milieu aux extrémités. La pâte deviendra très mince. On pourra voir à travers. Réserver.

ASSEMBLAGE

- 11 **Mettre** le mélange de fromage sur toute la surface de la pâte, en petite quantité. Rouler délicatement la pâte et couper le rouleau en petits morceaux. Faire la même chose pour le chou.
- 12 **Mettre** chaque morceau sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Batre un œuf et en badigeonner chaque bouchée avec un pinceau.
- 13 **Cuire** au four à 350 °F de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte devienne bien dorée.



La plăcintă est une pâtisserie traditionnelle moldave, de forme carrée, sucrée ou salée. Pour une version sucrée, il suffit d'ajouter un peu de sucre au mélange de ricotta ainsi que des pommes râpées. C'est la version préférée d'Alexandru, le mari de Svetlana. Il dit que ça le ramène à son enfance. C'est sa grand-maman qui faisait cette plăcintă sucrée. Elle utilisait aussi des cerises.



Malko Cunny Sandelina

Malko aime la ville de Matane, sa proximité avec la nature et son calme. Il est heureux de partager un peu de son pays d'origine, Madagascar, qu'il a quitté en mars 2021.

Il est passionné de soccer et est toujours souriant. Son rêve est de rester vivre au Canada et d'y travailler comme infirmier.

ROUGAIL TOMATES

PORTIONS: 4 | CONGÉLATION: NE SE CONGÈLE PAS | PRÉPARATION: 20 MINUTES
CUISSON: AUCUNE | TEMPS DE REPOS: ENVIRON 2 HEURES
CONSERVATION: IL EST PRÉFÉRABLE DE DÉGUSTER LE ROUGAIL FRAIS. NE SE CONSERVE PAS BIEN.

Ingrédients

4 tomates assez fermes

3 ou 4 oignons verts

½ oignon rouge

Le jus de ½ citron vert (lime)

2 gousses d'ail

Un tronçon de 2 cm de gingembre frais

Sel et poivre

Préparation

- 1 Laver** les tomates, le citron vert et les oignons.
- 2 Couper** les tomates en petits dés et prélever les pépins.
- 3 Hacher** finement l'oignon rouge et les oignons verts.
- 4 Enlever** la peau du gingembre et hacher le morceau de gingembre finement.
- 5 Dans un bol**, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.
- 6 Recouvrir** de film alimentaire et laisser macérer environ 2 heures à température ambiante.
- 7 Servir** le rougail tomates avec des fruits de mer, du poisson ou des grillades, ainsi que du riz. Vous pouvez aussi le déguster sur du pain.



À Madagascar, le rougail tomates est souvent servi avec des fruits de mer ou du poisson. Il s'agit d'un accompagnement simple et savoureux. De plus, avec ses couleurs vives, il enjolive les plats.



Marlyse Reichenbach

Installée à Saint-Ulric dans une grande maison de campagne dont la décoration rappelle un peu leur Suisse natale, Marlyse Reichenbach et son mari Pierre sont arrivés en Amérique il y a près de 50 ans. Ils ont choisi de faire de l'agriculture au Québec, à la suite d'une annonce parue dans un journal suisse. La publicité invitait les agriculteurs à tenter l'expérience québécoise. N'étant que locataires d'une ferme dans leur pays et n'ayant pas 4 à 5 millions en poche pour acheter, ils ont décidé de plonger. Ils n'ont jamais regretté leur choix. Ils vivent heureux à Saint-Ulric depuis près de 35 ans.

TRESSE DU DIMANCHE

PORTIONS: 4 À 6 | CONGÉLATION: SE CONGÈLE QUELQUES SEMAINES
PRÉPARATION: 60 MINUTES | CUISSON: 30 À 40 MINUTES | TEMPS DE REPOS: ENVIRON 2 H
CONSERVATION: 5 JOURS DANS UN SAC DE CONSERVATION EN PLASTIQUE.

Ingrédients

500 g de farine

1 c. à thé de sel

½ c. à soupe de levure instantanée

Environ 1 ½ tasse de lait tiède

60 g de beurre fondu

2 oeufs (un pour le pain, un pour dorer)

Préparation

- 1 Dans un grand bol**, mélanger la farine, le sel, la levure instantanée, le beurre fondu, le lait tiède et l'œuf.
- 2 Pétrir** à la main ou à la machine (10 minutes à la main, 5 minutes à la machine). La pâte doit être molle et lisse.
- 3 Laisser lever** à couvert et à température ambiante pendant 1 h 30 ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- 4 Couper** la pâte en 2 portions. Façonner chacune en rouleau (boudin, pâton) d'environ 70 cm de long.
- 5 Tresser**, déposer sur une plaque chemisée de papier parchemin.
- 6 Mélanger** un jaune d'œuf avec un tout petit peu de lait et badigeonner la tresse. Laissez-la lever encore de 30 à 45 minutes.
- 7 Badigeonner** la tresse à nouveau, la placer au four et la faire cuire de 30 à 40 minutes à 350 °F.

1



2



3



4



5



6



En Suisse, cette tresse est le déjeuner du dimanche. Marlyse a appris à confectionner ce joli pain à 18 ans, à l'internat d'éducation ménagère. Les jeunes filles se pratiquaient d'abord à tresser avec des collants.



Gabrielle Trigaux

Issue d'une famille aux racines québéco-belges, Gabrielle est revenue s'établir dans son patelin d'origine à Baie-des-Sables en 2018, suite à des études à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec. Elle s'est alors associée avec ses parents pour fonder Projet La Ruche, une entreprise agrotouristique. Elle s'implique dans sa municipalité et dans des projets de restauration, en plus d'être nouvellement maman.

CHICONS AU GRATIN DE MA GRAND-MÈRE CHRISTIANE

PORTIONS: 4 PORTIONS (OU 8 PORTION EN ACCOMPAGNEMENT) | CONGÉLATION: AUCUNE
PRÉPARATION: 30 MINUTES | CUISSON: 30 MINUTES | TEMPS DE REPOS: AUCUN
CONSERVATION: MEILLEUR FRAIS, MAIS SE CONSERVE 5 JOURS AU FRIGO

Ingrédients

CHICONS

8 chicons (endives)

50 grammes de beurre

½ cuillère à thé d'eau

½ cuillère à thé de miel de Projet La Ruche, par exemple (le miel n'est pas nécessaire si vous utilisez un légume moins amer que le chicon, comme un blanc de poireau)

2 gousses d'ail hachées finement

SAUCE MORNAV

50 grammes de beurre

2 cuillères à soupe de farine

1 tasse de lait

75 grammes de gruyère (c'est le fromage qu'utilise ma grand-mère) ou de Rayon d'Or de la Fromagerie du Littoral, par exemple

Muscade au goût

Sel et poivre

GRATIN

8 grandes tranches de jambon de La ferme des érables, par exemple (ou le double si elles sont petites)

75 grammes de fromage (le même que pour la sauce Mornay, ou celui de votre choix)

Préparation

CHICONS

- Bien nettoyer** les chicons en retirant les feuilles extérieures qui sont moins belles. Laver à l'eau et couper proprement la base.
- Dans une grande casserole** ou une large poêle, faire fondre le beurre.
- Ajouter les chicons**, l'eau et le miel. À couvert, laisser braiser pendant 5 minutes, puis mélanger délicatement pour laisser les chicons entiers. Ajouter l'ail, couvrir et laisser braiser 10 minutes supplémentaires en mélangeant à l'occasion. Les chicons devaient caraméliser légèrement. Ajouter de l'eau si nécessaire.
- Égoutter** les chicons dans une passoire, puis préparer la sauce Mornay.

SAUCE MORNAV

- Faire fondre** le beurre dans une grande casserole. Ajouter la farine dès que le beurre est fondu, mélanger et faire roussir le mélange.
- Ajouter** le lait en plusieurs fois en mélangeant bien. Réduire le feu. Bien mélanger pour éviter que la préparation ne s'accroche au fond de la casserole.
- Assaisonner** au goût avec la muscade râpée, le sel et le poivre. Incorporer le fromage et continuer à mélanger.
- Laisser réduire** jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse et épaisse et que le fromage soit entièrement fondu.

GRATIN

- Enrubanner** chaque chicon d'une ou deux tranches de jambon selon leur dimension.
- Disposer** toutes les roulades dans un plat à gratin ou dans une poêle en fonte. Le contenant choisi doit aller au four et être de taille appropriée pour que les chicons soient disposés côte-à-côte sans se superposer, mais sans être trop distancés.
- Verser** la sauce Mornay et cuire au four pendant 20 minutes. Ajouter le fromage sur les roulades et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le plat soit gratiné.



Cette recette peut servir de repas complet, d'accompagnement ou être un bel ajout à un buffet ou un potluck. La recette traditionnelle belge est faite avec des chicons (appelés endives au Québec), mais la grand-mère de Gabrielle la sert à l'occasion avec des blancs de poireaux (plus sucrés).



Marie-Josée Fradette

Marie-Josée est une Matanaise fière de ses racines. Lors de nombreux voyages, elle a développé un fort sentiment de solidarité envers les autres peuples du monde. Elle est à l'origine de L'Auberge du Grand Fleuve, à Métis-sur-Mer. Passionnée de plein air, cuisinière et maraîchère aguerrie, elle se fait un devoir de garder vivantes les traditions, notamment en partageant cette recette de cipâte, comme sa mère et grand-mère le nommaient.

CIPÂTE DE L'AUBERGE DU GRAND FLEUVE

PORTIONS: ENVIRON 20 | CONGÉLATION: NE SE CONGÈLE PAS
PRÉPARATION: 4 HEURES, ÉTALÉES SUR DEUX JOURS | CUISSON: 5 HEURES (OU UN PEU PLUS)
TEMPS DE REPOS: UNE NUIT | CONSERVATION: 3 OU 4 JOURS AU FRIGO

Ingrédients

Un gros poulet biologique

3 lbs d'épaule de porc

3 lbs de viande rouge (orignal ou bœuf ou les deux)

¾ tasse d'herbes salées du Bas-du-Fleuve

Lard salé entrelardé de bonne qualité

6 gros oignons découpés en morceaux

12 grosses pomme de terre de jardin

Thym

Sauge

PÂTE

6 tasses de farine

1 ½ c. à thé et de sel

1 c.à thé de poudre à pâte

½ tasse d'huile d'olive

1 tasse d'eau bouillante



Préparation

LA PREMIÈRE JOURNÉE

- Désosser** votre poulet et faire un bouillon avec sa carcasse en le parfumant avec du thym et de la sauge. Laisser refroidir et réserver le bouillon au réfrigérateur.
- Désosser** et découper vos viandes morceaux d'un pouce carré voire un peu plus (environ 3 cm cube). Dans un bol, mélanger la viande avec les oignons et les herbes salées. Couvrir et laisser mariner toute la nuit au réfrigérateur.
- Préparer** la pâte. Dans le bol, déposer les ingrédients secs. Ajouter graduellement l'huile et l'eau bouillante en mélangeant à la cuillère de bois pour former une boule. Couper cette boule en deux. L'une des boules doit être un peu plus grosse (la plus grosse sera déposée sur le dessus du cipâte). Couvrir et réserver au frigo pour la nuit, comme le mélange de viandes.

LE DEUXIÈME JOUR

- Dégraissier** (retirer la couche de gras qui s'est formée sur le dessus du bouillon) et filtrer le bouillon de poulet laissé au froid la veille. Bien le poivrer.
- Préparer** vos pommes de terre en morceaux d'un pouce carré ou un peu moins (environ 2 cm cube).
- Dans un grand creuset** (ou une grande mijoteuse pour dinde avec couvercle), déposer 4 tranches de lard salé entrelardé.
- Mettre** ensuite dans le creuset la moitié de la quantité de viande marinée. Ajouter la moitié de la quantité de pommes de terre en cubes. Vous êtes au milieu de la confection de votre gros cipâte.
- Façonner** deux disques de pâte. Découper le plus petit en 8 pointes de tarte que vous devez répartir sur les pommes de terre.
- Déposer** ensuite le reste de la viande et le reste des pommes de terre sur le premier étage.
- Pour recouvrir le tout**, utilisez votre deuxième grand disque de pâte. Faites un trou ou une cheminée de 2 pouces carré au centre de votre pâte afin que vous puissiez verser du bouillon jusqu'au fond du cipâte. Verser le bouillon de poulet jusqu'à hauteur de la pâte. La pâte doit bien emprisonner les viandes et les pommes de terre, surtout au pourtour du chaudron. Poivrez bien.
- Faire cuire** le cipâte pendant une heure à 350 °F et pendant quatre heures à 300 °F (ou peut-être plus, ça dépend du four). Votre cipâte doit être bronzé légèrement, mais ne pas avoir perdu son jus. **Bon appétit!**



Le cipâte, aussi appelé cipaille, est un plat traditionnel du Bas-du-Fleuve, composé de diverses viandes et de pommes de terre. On peut le cuisiner avec du bœuf, de l'orignal, de la perdrix et du lièvre. On déguste ce plat avec une salade et des marinades, lors des rassemblements familiaux et dans le temps des fêtes. On l'apprécie particulièrement en hiver, parce qu'il est consistant.



Laura Osorio

Laura est originaire de l'Argentine. Au Canada depuis une trentaine d'années et en Matanie depuis plus de 10 ans, elle apprécie beaucoup son quotidien près du fleuve, des rivières et de la nature. Elle vit dans la région parce que son amoureux en est originaire. Après avoir voyagé et vécu ensemble quelques années en Argentine, ils ont choisi de s'établir à long terme à Sainte-Félicité, pour la tranquillité et la beauté du coin. Laura se passionne pour la cuisine, le Reiki et le tarot. Elle offre d'ailleurs des soins aux gens.

EMPANADAS

PORTIONS: ENVIRON 24 EMPANADAS | CONGÉLATION: SE CONGÈLE, TROIS MOIS MAXIMUM
PRÉPARATION: 40 MINUTES | CUISSON: 25 À 30 MINUTES | TEMPS DE REPOS: ENVIRON
30 MINUTES AU FRIGO POUR LA PÂTE | CONSERVATION: DEUX JOURS AU FRIGO

Ingrédients

PÂTE

500 g de farine

1 c. à thé de sel

100 g de beurre fondu

Environ une tasse d'eau tiède

Un oeuf (pour badigeonner au moment de la cuisson)

GARNITURE

500 g de boeuf haché mi-maigre

750 g d'oignons blancs

4 c. à soupe de paprika

6 c. à soupe d'origan en flocons

½ c. à thé de chilis broyés

3 c. à soupe de cassonade

2 c. à soupe de margarine

1 oeuf à la coque coupé en petits morceaux

Sel et poivre au goût

Préparation

PÂTE

- 1 **Mélanger** tous les ingrédients. Bien pétrir et former une boule. Mettre la boule dans un contenant, couvrir et réfrigérer.

GARNITURE

- 1 **Couper** les oignons en lanières et les faire cuire pendant 3 ou 4 minutes, pour les adoucir.
- 2 **Égoutter** les oignons dans une passoire.
- 3 **Dans une casserole**, faire cuire la viande avec les oignons et tous les ingrédients (sauf l'oeuf à la coque), jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Laisser refroidir le tout.
- 4 **Pendant** que le mélange de viande refroidit, sortir la pâte du frigo et la rouler jusqu'à une épaisseur de 3 mm.
- 5 **Former** des ronds de pâte de 12 à 13 cm de diamètre, en utilisant un emporte-pièce rond ou un couvercle ou une tasse.
- 6 **Remplir** chaque empanadas de farce et y ajouter un petit morceau d'oeuf.
- 7 **Fermer** chaque empanadas un peu à la manière d'une pâte à tarte, avec les doigts.
- 8 **Graisser et fariner** une plaque de cuisson. Déposer les empanadas sur la plaque.
- 9 **Préchauffer** le four à 400 °F. Mélanger un oeuf et badigeonner chaque empanadas à l'aide d'un pinceau.
- 10 **Faire cuire** de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les empanadas soient bien dorés.
- 11 **Servir** avec une salade.



Ce qui fait la particularité des empanadas de l'Argentine, c'est l'origan. Dans ce pays, on sert des empanadas lors des anniversaires et des fêtes de fin d'année. Il arrive aussi qu'on en déguste la fin de semaine, lors de rassemblements familiaux.





Heidy Cabrera Cordoba

Heidy aime partager la cuisine de son pays natal, le Nicaragua. Depuis son arrivée en Matanie en 2017, sa famille et elle se sont construits un grand cercle d'amis et ils sont toujours heureux de préparer un bon repas «Nica», « Todo tuani! », comme on dit chez elle quand tout est super.

GALLO PINTO

PORTIONS: 8 | CONGÉLATION: LES HARICOTS, OUI | PRÉPARATION: 10 MINUTES
CUISSON: 8 MINUTES | TEMPS DE REPOS: AUCUN | CONSERVATION: SE CONSERVE
5 JOURS AU FRIGO (CUISSON, PRÉPARATION ET TEMPS DE REPOS PLUS LONG
SI ON UTILISE DES HARICOTS SECS.)

Ingrédients

HARICOTS

Une boîte de haricots rouges ou noirs en conserve avec leur jus (540 ml) (ou 1 sac de haricots secs, avec 3 gousses d'ail et du sel au goût. À préparer la veille. Méthode ci-contre.)

Sel au goût

RIZ

3 ½ tasses de riz blanc à grain long, cuit

¼ d'oignon jaune moyen, haché finement

2 ½ cuillères à soupe d'huile

ACCOMPAGNEMENT (AU GOÛT)

Morceaux d'avocat

Fromage halloumi grillé

Mélange de tomate, oignon, coriandre en brunoise

Tout autre accompagnement de votre choix: crème sûre, poulet cuit, etc.



Préparation

- 1 Dans une grande casserole**, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en remuant, environ 1 minute.
- 2 Ajouter** les haricots dans la casserole en prenant soin de mettre un peu de leur jus (environ 3 cuillères à soupe). Bien mélanger et cuire environ 5 minutes.
- 3 Ajouter** le riz cuit aux haricots et mélanger. Cuire le tout en remuant pendant 2 minutes.
- 4 Servir** avec l'accompagnement de votre choix, par exemple, des morceaux d'avocats, du fromage halloumi grillé, ainsi qu'un mélange de tomates, d'oignon et de coriandre en brunoise.

Méthode si vous utilisez des haricots secs
(à la façon nicaraguayenne)

LE JOUR AVANT DE SERVIR LE GALLO PINTO:

- 1 Déposer** un sac de haricots secs dans une passoire et les rincer à l'eau à froide. Mettre les haricots dans une casserole, couvrir d'eau. Laisser tremper 30 minutes.
- 2 Placer** la casserole de haricots sur la cuisinière et cuire à feu vif jusqu'à ébullition. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter les haricots pendant 60 minutes. Ajouter de l'eau tout au long de la cuisson pour que les haricots soient recouverts en permanence.
- 3 Après 60 minutes**, vérifier si les haricots ont besoin de plus de cuisson. S'ils sont tendres quand on les écrase, c'est qu'ils sont prêts. Au besoin, poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Assurez-vous que les haricots sont encore recouverts d'eau.
- 4 Ajouter** du sel au goût et 3 gousses d'ail entières. Mélanger et cuire 5 à 10 minutes.
- 5 Retirer** du feu et laisser refroidir complètement. Enlever les gousses d'ail.
- 6 Transférer** les haricots avec une partie du liquide de cuisson dans des sacs de congélation (pour de futures recettes) et conserver environ 2 tasses de haricots pour le gallo pinto.



Gallo pinto signifie «coq tacheté» en espagnol. Ce nom proviendrait de l'aspect multicolore ou moucheté du riz qui a cuit avec les haricots. Au Nicaragua, ce plat est considéré comme un mets national. On mange du gallo pinto le matin ou le soir, en toute circonstance. On en trouve dans les kiosques de cuisine de rue autant que dans les restaurants.





Georgine Ruest

Georgine Ruest est née sur une ferme à Siegas, au Nouveau-Brunswick. Bien qu'elle ait fait sa vie à Matane, il y a toujours eu une place dans son cœur pour son patelin. Cette jeune femme de 90 ans a été infirmière et enseignante en soins infirmiers. Le printemps et l'été, Georgine travaille dans son jardin et aime marcher sur la grève. L'automne, elle cueille des pommes qu'elle transforme en gelée. Elle fait aussi des conserves, dont une fameuse « relish aux bettes ». Lorsque le temps se rafraîchit, elle pratique son piano, avant que le paysage devienne assez blanc pour skier. Georgine est également passionnée de cuisine et de voyages.

PLOYES

PORTIONS: 10 PLOYES DE 6 POUCES | CONGÉLATION: NON RECOMMANDÉ
PRÉPARATION: 5 MINUTES | CUISSON: ENVIRON UNE MINUTE PAR PLOYE
TEMPS DE REPOS: AUCUN | CONSERVATION: SE CONSERVE QUELQUES JOURS
DANS UN CONTENANT, À TEMPÉRATURE AMBIANTE

Ingrédients

Une tasse de farine de sarrasin jaune de la ferme Corriveau

1 ½ tasse d'eau tiède

Note: Georgine utilise le mélange de farine de sarrasin jaune de la ferme Corriveau du Nouveau-Brunswick (mélange *La ploye*). Si vous ne trouvez pas ce produit au supermarché, vous pouvez demander à votre épicier s'il est possible d'en commander. Autrement, vous pouvez utiliser de la farine de sarrasin autre que la jaune (voir ci-dessous). Toutefois, les ployes n'auront pas le même aspect (apparence et texture).

Préparation

- 1 Placer** une poêle à crêpes antiadhésive sur la cuisinière, à feu moyen, afin qu'elle se réchauffe tranquillement. Ne pas mettre d'huile. Réserver.
- 2 Dans un bol**, déposer la farine de sarrasin jaune. Ajouter l'eau. Bien mélanger, avec un fouet ou un batteur électrique. Si le mélange est trop épais, ajouter un peu d'eau.
- 3 Étendre** une mince couche du mélange dans la poêle non huilée. Ne pas tourner la ploye: elle doit cuire d'un côté seulement. Cuire pendant environ une minute.
- 4 Servir** avec du beurre et du sucre, des cretons, du sirop d'érable ou une saucisse (pour créer un hot-dog). Les possibilités de garnitures sont multiples!

Voici une recette que vous pourriez faire si vous ne trouvez pas le mélange de farine de sarrasin jaune Corriveau.

Ingrédients

2 tasses de farine de sarrasin (celle que vous trouvez)

1 tasse de farine blanche

2 tasses d'eau froide

1 c. à thé de sel fin

2 tasses d'eau bouillante

2 c. à thé de poudre à pâte

Méthode

Mélanger les farines avec l'eau froide. Ajouter le sel. Ajouter l'eau bouillante et bien mélanger. Ajouter la poudre à pâte et bien mélanger. Cuire dans une poêle à crêpes antiadhésive, d'un côté seulement. Donne plusieurs ployes.



Les ployes sont des crêpes de sarrasin jaune qui font partie du patrimoine culinaire acadien. Ce mets est une spécialité de la région de la Madawaska, au Nouveau-Brunswick, d'où vient Georgine. Autrefois, les ployes étaient servies tous les jours sur les tables des familles nombreuses. Petits et grands mangeaient des ployes à tout moment du jour, salées ou sucrées. Georgine se souvient de sa mère qui confectionnait des ployes sur le poêle à bois. Ce mets goûte son enfance.



Nhem Saruon

Nhem est originaire du Cambodge. C'est par amour pour un Matanaïs qu'elle a choisi de poser ses valises dans la région il y a plus de 10 ans. De cette union est née une jolie petite fille nommée Érika. Avec ses doigts de fée, Nhem fait des merveilles en tant que couturière chez Mode Ézé Plus et comme cuisinière pour sa famille et ses amis.

POULET AIGRE-DOUX

PORTIONS: 4 | CONGÉLATION: AUCUNE | PRÉPARATION: 12 MINUTES
CUISSON: 8 MINUTES | TEMPS DE REPOS: AUCUN | CONSERVATION: DEUX JOURS AU FRIGO

Ingrédients

SAUTÉ

1 oignon
1 poivron rouge et 1 poivron vert
½ ananas en morceaux
3 poitrines de poulet sans peau
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
1 concombre
Vermicelles de riz ou riz, pour accompagner le sauté

SAUCE

15 ml (1 c. à soupe) de miel
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
160 ml (2/3 de tasse) de sauce sriracha
80 ml (1/3 de tasse) de bouillon de poulet
60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya

Préparation

- 1 Dans un bol**, délayer le miel dans le vinaigre de riz. Incorporer le reste des ingrédients de la sauce. Réserver.
- 2 Faire cuire** des vermicelles de riz (ou du riz), égoutter et réserver.
- 3 Émincer** l'oignon et les poivrons. Couper l'ananas en cubes. Couper le concombre en rondelles.
- 4 Sur une autre planche**, couper les poitrines de poulet en lanières.
- 5 Dans une poêle**, à feu moyen, chauffer l'huile. Cuire les légumes émincés et l'ananas environ 3 minutes. Réserver dans une assiette.
- 6 Dans la même poêle**, cuire les lanières de poulet pendant quelques minutes. Verser la sauce et porter à ébullition. Laisser mijoter 2 minutes à feu doux-moyen. Remettre les légumes et l'ananas dans la poêle. Mélanger doucement et cuire encore de 1 à 2 minutes.
- 7 Servir** le sauté dans un bol, accompagné d'une portion de vermicelles de riz.



Ce plat est souvent préparé au Cambodge et se déguste avec la famille ou entre amis.



Than Van Phan

Van a quitté le Vietnam avec sa fille en 2019 pour vivre ici avec son mari originaire de Matane. Ils forment une famille soudée. Van a déjà eu un restaurant dans son pays et elle adore s'amuser à cultiver des produits dans leur jardin à Saint-Luc-de-Matane.

POULET AU GINGEMBRE

PORTIONS: 4 PORTIONS | CONGÉLATION: SE CONGÈLE UN MOIS | PRÉPARATION: 30 MINUTES
CUISSON: 15 MINUTES | TEMPS DE REPOS: AUCUN | CONSERVATION: DEUX JOURS AU FRIGO

Ingrédients

3 poitrines de poulet sans peau (ou boeuf en lanières ou crevettes, si vous préférez)

30 ml (2 c. à soupe) de sauce de poisson

30 g (2 c. à soupe) de gingembre frais haché en fins bâtonnets

2 gousses d'ail hachées finement

30 ml (2 c. à soupe) d'huile

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (au Vietnam, je prendrais du sucre)

Deux pincées de sel

ACCOMPAGNEMENT

Riz, concombre en rondelles

Préparation

- 1 Sur une planche**, couper le poulet en lanières. Réserver.
- 2 Sur une autre planche**, couper tous les autres ingrédients.
- 3 Dans une casserole**, faites cuire le riz, pour accompagner le poulet.
- 4 Dans une poêle**, verser le sirop d'érable. Ouvrir le feu (moyen-élevé) et faire cuire jusqu'à ébullition. Le sirop doit changer de couleur et devenir comme un caramel. Réserver.
- 5 Dans une autre poêle**, verser l'huile et faire cuire l'ail à feu moyen. Ajouter le poulet. Ajouter la sauce de poisson et le sel. Cuire jusqu'à ce que le poulet soit prêt.
- 6 Dans la première poêle** (celle du sirop d'érable), ajouter tous les ingrédients et mélanger. Ajouter un peu d'eau au besoin. Faire cuire quelques minutes.
- 7 Servir le poulet** au gingembre avec du riz, des rondelles de concombre et/ou de la salade.



*Le poulet au gingembre est un plat typique de la cuisine vietnamienne.
On le déguste régulièrement en famille.*



Damien Araboux

Arrivé de l'Île de la Réunion en 2011 pour étudier au Cégep de Matane, Damien n'est finalement jamais reparti! Il contribue activement à la communauté, notamment pour développer les sports. Damien a un don avec les jeunes. Plusieurs parents qui le côtoient comme coach de soccer vous le diront!

ROUGAIL SAUCISSES AU COMBAVA

PORTIONS: 4 | CONGÉLATION: SE CONGÈLE BIEN | PRÉPARATION: 45 MINUTES
CUISSON: 15 MINUTES | TEMPS DE REPOS: AUCUN
CONSERVATION: DEUX OU TROIS JOURS AU FRIGO

Ingrédients

ROUGAIL

1 kg (2 lbs) de saucisses

4 tomates fraîches ou une boîte de tomates en dés

3 oignons

4 gousses d'ail

2 c. à thé de curcuma

Sel et poivre au goût

2 branches de thym

Le zeste d'une à deux tranches de combava

7 à 10 feuilles de combava (facultatif, si vous en trouvez)

1 c. à thé d'huile d'olive

ACCOMPAGNEMENT DE HARICOTS ROUGES ET DE RIZ

1 boîte de haricots rouges (540 ml)

2 oignons

4 gousses d'ail

2 branches de thym

Sel et poivre (au goût)

Huile d'olive

2 tasses de riz basmati

Préparation

- Piquer** les saucisses à l'aide d'une fourchette et les déposer dans un chaudron d'eau bouillante. Faire cuire 10 à 15 minutes puis égoutter et réserver.
- Pendant le temps** de cuisson des saucisses, émincer les oignons et écraser l'ail.
- Dans une poêle**, avec de l'huile, faire frire les saucisses à feu moyen.
- Dans un chaudron**, faire revenir les oignons, l'ail écrasé et le curcuma dans l'huile d'olive.
- Couper** les saucisses en tranches d'environ ½ pouce et les ajouter (dans le chaudron) au mélange d'oignons et d'ail. Faire revenir pendant 5 minutes. Ajouter à la préparation les tomates, le sel, le poivre, le curcuma, le thym et le combava (si vous trouvez du combava).
- Mélanger** et faire mijoter 10 minutes à feu doux. Enlever le couvercle pendant 5 minutes pour faire réduire la sauce. Pendant ce temps, faites cuire 2 tasses de riz basmati dans un chaudron.
- Préparer** le mélange de haricots rouges. Hacher finement les oignons et les gousses d'ail. Dans une poêle, verser un peu d'huile, faire revenir les oignons et l'ail à feu moyen, puis ajouter les branches de thym. Ajouter ensuite les haricots, du sel, du poivre et un peu d'eau. Faire mijoter une dizaine de minutes à feu doux.
- Servir** le rougail saucisses avec le riz basmati et les haricots rouges.



Le rougail saucisses est une recette typique de l'Île de la Réunion. Chaque famille a sa recette! Ce plat peut être dégusté au quotidien, mais il est souvent servi le dimanche avec parents et amis.



Alfredo Hernandez Castellano

Alfredo a saisi l'opportunité de quitter le Mexique pour venir exercer son métier de carrossier à Matane en 2019. Il aime travailler en dansant sur des musiques latines ou pratiquer son français avec des chansons francophones. Alfredo adore cuisiner et sa bonne humeur se transmet par son large sourire.

SOPES MEXICANOS

PORTIONS: 5 PORTIONS | CONGÉLATION: NE SE CONGÈLE PAS | PRÉPARATION: 25 MINUTES
CUISSON: 25 MINUTES | TEMPS DE REPOS: AUCUN | CONSERVATION: UN JOUR AU FRIGO

Ingrédients

PÂTE

1 ½ tasse de farine de maïs

1 ¼ tasse d'eau tiède

GARNITURE

Environ 1 ½ tasse de bœuf cuit et effiloché ou poulet cuit et effiloché ou oeuf cuit et coupé en fines tranches (au goût)

2 ou 3 tomates

1 ½ tasse de laitue finement hachée

2 piments jalapeños (ou autres, moyennement piquants)

1 gousse d'ail

¼ d'oignon blanc finement haché

Une boîte de haricots noirs (540 ml)

Environ ½ tasse de crème sûre

Environ ½ tasse de fromage feta émietté

Environ 4 c. à soupe d'huile

Sel

Préparation

- Mélanger** la farine de maïs et l'eau dans un bol et pétrir jusqu'à l'obtention d'une texture uniforme.
- Diviser** la pâte en 10 morceaux de même taille (former des boules). Aplatir les boules pour leur donner la forme d'une tortilla.
- Dans une poêle**, à feu moyen, faire cuire chaque tortilla une minute de chaque côté et les déposer sur un linge propre après la cuisson. Laisser refroidir chaque tortilla quelques secondes, puis commencer à former une bordure en pinçant son pourtour avec les doigts (pour lui donner une forme de bol à soupe). Réserver.
- Préparer** la sauce légèrement piquante. Dans une casserole, faire bouillir un litre d'eau. Ajouter les 3 tomates, les 2 piments, la gousse et l'oignon. Baisser le feu. Laisser mijoter une minute, puis retirer l'eau. Broyer le tout ensemble (avec l'appareil de votre choix). Ajouter une pincée de sel au mélange.
- Dans une poêle**, déposer de l'huile, ajouter les haricots noirs. Faire cuire de 3 à 5 minutes en écrasant les haricots avec une cuillère.
- Dans une autre poêle**, avec un peu d'huile, faire cuire le bœuf ou le poulet ou l'œuf. Hacher finement et réserver.
- Dans une autre poêle**, à feu moyen, avec un peu d'huile, faire chauffer chaque tortilla afin qu'elle devienne dorée.
- Déposer** les tortillas dans un plat de service. Garnir chaque tortilla avec un peu de mélange de haricots, de viande, de sauce, un peu de crème sûre, un peu de fromage. Garnir de laitue.



Les sopes sont très populaires au Mexique. On en trouve dans la plupart des kiosques de cuisine de rue et les restaurants. Ce plat se déguste au déjeuner, au dîner ou au souper. Toutes les occasions sont bonnes!



Aurélie Russell-Burnett

Le voyage est un fil conducteur dans la vie d'Aurélie. Née en Écosse, alors que son père y étudiait, elle a grandi à Sainte-Félicité. Passionnée par les langues et la découverte de nouveaux lieux, elle aime parcourir le globe. La reprise de l'auberge Le Manoir des Sapins, entamé par sa mère et son conjoint, est une façon de continuer à voyager à travers les rencontres qu'elle y fait, en plus de pouvoir faire découvrir aux gens la beauté de notre coin de pays.

STEW POUR ENFANTS

PORTIONS: 6-8 | CONGÉLATION: NE SE CONGÈLE PAS
PRÉPARATION: 45 MINUTES | CUISSON: 3 HEURES | TEMPS DE REPOS: 1 H
CONSERVATION: SE CONSERVE 4 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR

Ingrédients

1 lb de steak (boeuf) haché

5 tasses de carottes coupées en morceaux de ½ po

2 tasses de céleri coupé en morceaux de ¼ de pouce (environ un demi centimètre)

3 tasses de navet coupé en morceaux de ½ po

4 tasses de pommes de terre coupées en morceaux de ¾ po

1 boîte (796 ml) de tomates entières

Un oignon émincé

2 tasses de bouillon de bœuf (pourrait aussi être fait avec de l'eau)

Thym, persil

Sel et poivre

Préparation

- 1 Préchauffer** le four à 250 °F.
- 2 À feu moyen**, faire sauter l'oignon dans l'huile ou autres corps gras dans un chaudron allant au four d'au moins 4.7L.
- 3 Saupoudrer** de thym au goût.
- 4 Ajouter** la viande et faire revenir légèrement. Elle doit rester saignante.
- 5 Ajouter** les légumes et faire revenir 3-4 minutes.
- 6 Couper** les tomates avant de les ajouter avec leur jus dans la préparation.
- 7 Ajouter** environ 1 ½ t. de bouillon ou 1 po sous le niveau de la préparation.
- 8 Amener** au point d'ébullition, ajouter le persil, puis goûter le bouillon afin d'ajuster l'assaisonnement (sel et poivre).
- 9 Couvrir** et mettre au four.
- 10 Après 2 heures** de cuisson, vérifier et ajouter au besoin le bouillon de bœuf réservé. Vous pouvez aussi ajuster à nouveau l'assaisonnement.

Note: Le temps de cuisson et la quantité de liquide varie selon le type de chaudron utilisé.

Le stew pour enfants est une variante du bœuf à la mode, recette traditionnelle québécoise. Il est plus économique et souvent préféré par les enfants. Il est souvent accompagné de pain beurré.



Aurélie se rappelle son enfance lorsqu'elle cuisine cette recette. C'est un classique dans la famille de sa mère. La grand-mère d'Aurélie faisait cette recette lors des journées de corvées ou encore pour apporter en pique-nique!

Ce plat se prépare facilement, il peut être fait à l'avance et il peut nourrir plusieurs personnes. Il s'agit d'ailleurs de l'un des premiers plats qu'Aurélie a appris à cuisiner lorsqu'elle a quitté le nid familial. C'est un repas réconfortant que tout le monde adore. Un succès assuré!



Hussam Ateia

Hussam est originaire de la Syrie. Lui, sa femme Mechlen, ainsi que leur fils Wade ont été soutenus par le Comité Syrie-Matanie afin de vivre des jours meilleurs au Canada. Grâce aux efforts du comité, ils ont pu quitter leur pays en guerre pour débiter un nouveau chapitre de leur vie, en Matanie. Ils sont arrivés en 2018. Un quatrième membre de la famille s'est ajouté en 2019: le petit Philippe. En Syrie, Hussam travaillait comme forgeron et possédait de grands champs d'amandiers. À Matane, il est maintenant soudeur pour Méridien Maritime.

BAKLAVAS

PORTIONS: ENVIRON 40 PETITS MORCEAUX | CONGÉLATION: NE SE CONGÈLE PAS
PRÉPARATION: 40 MINUTES | CUISSON: 20 À 25 MINUTES | TEMPS DE REPOS: ENVIRON 8 HEURES
CONSERVATION: SE CONSERVE UNE SEMAINE DANS UNE BÔTE EN MÉTAL DANS L'ARMOIRE

Ingrédients

1 paquet de pâte phyllo (au rayon des surgelés à l'épicerie)

2 tasses de noix de Grenoble

½ tasse de sucre

⅔ tasse de beurre demi-sel ou non salé

½ c. à thé d'eau de fleur d'oranger

SIROP

2 tasses de sucre

1 tasse d'eau

1 c. à thé de jus de citron



Préparation

- 1 Préchauffer** le four à 350 °F (180 °C).
- 2 Dans une casserole**, déposer le sucre, l'eau et le jus de citron. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyen pendant environ 10 minutes.
- 3 Dérouler** la pâte phyllo.
- 4 Faire fondre** le beurre environ 30 secondes au micro-ondes. Prendre une première feuille de pâte et l'étendre dans un grand plat de cuisson beurré généreusement. À l'aide d'un pinceau, badigeonner la pâte avec le beurre fondu. Répéter cette étape jusqu'à ce que vous ayez 8 feuilles déposées les unes sur les autres.
- 5 Broyer** grossièrement les noix de Grenoble (à l'aide d'un robot culinaire ou d'un rouleau à pâtisserie). Dans un bol, mélanger les noix broyées avec le sucre, l'eau de fleur d'oranger et une cuillère à table de beurre fondu. Déposer ce mélange sur le dessus des 8 étages de pâte.
- 6 Prendre** à nouveau 8 feuilles de pâte, une à une. Les badigeonner de beurre fondu et les déposer les unes sur les autres, par-dessus les 8 premières et le mélange de noix. Badigeonner le dessus de beurre.
- 7 Couper** les baklavas en carrés. Placer le plat de cuisson au centre du four et cuire les baklavas pendant environ 10 minutes à 350 °F puis environ 10 minutes à griller (broil) ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Soyez attentifs. Vérifiez souvent la cuisson.
- 8 Verser** le sirop sur les baklavas. Si vous n'aimez pas les desserts très sucrés, ne versez pas la recette entière de sirop sur le dessert.



En Syrie, on fait des baklavas pour les occasions spéciales (naissance, mariage, etc.) et pour les fêtes (à Noël, entre autres).



Ofelya Sargsyan

Les gens qui connaissent bien Ofelya savent à quel point l'art de la cuisine et du service n'ont aucun secret pour elle! Fièvre maman de deux jeunes filles, elle s'accomplit professionnellement à la Caisse Desjardins de La Matanie et adore recevoir ses amis à l'arménienne, soit avec un délicieux gâteau pour accompagner le café ou avec une table bien garnie pour un souper chaleureux.

GATAS

PORTIONS: ENVIRON 30 GATAS | CONGÉLATION: SE CONGÈLE PEUT-ÊTRE, MAIS OFELYA N'A JAMAIS ESSAYÉ. SES GÂTEAUX TROUVENT PRENEURS TROP RAPIDEMENT!
PRÉPARATION: ENVIRON 1 HEURE | CUISSON: DE 30 À 45 MINUTES PAR FOURNÉE
CONSERVATION: 2 SEMAINES À TEMPÉRATURE AMBIANTE DANS UN CONTENANT AVEC COUVERCLE

Ingrédients

PÂTE

4 tasses de farine

300 g de beurre non salé coupé en cubes

2 œufs

500 ml de crème sure

1 c. à thé de bicarbonate de soude

GARNITURE

250 g de farine

300 g sucre

150 g de beurre coupé en cubes

POUR BADIGEONNER

2 œufs

Préparation

GARNITURE

1 Mettre le sucre et le beurre dans un grand bol. Ajouter la farine en la tamisant. Malaxer avec les mains, jusqu'à ce que le mélange soit homogène et qu'il se tienne lorsqu'on forme une boule. Réserver.

PÂTE

1 Tamiser la farine dans un bol, ajouter le beurre froid coupé en cubes et malaxer avec les mains ou à l'aide d'un robot pétrisseur.

2 Dans un petit bol, mélanger la crème sure avec le bicarbonate de soude.

3 Faire une fontaine (un puits) dans la pâte. Ajouter les 2 œufs, puis le mélange de crème sure et malaxer.

4 Pétrir la pâte quelques minutes afin d'obtenir une pâte homogène. Réserver.

MONTAGE

5 Préchauffer le four à 375 °F.

6 Partager la pâte en 4 boules (si votre plan de travail est grand, vous pouvez partager la pâte en 2 boules).

7 Fariner le plan de travail. À l'aide d'un rouleau à pâte, étaler l'une des boules de sorte à lui donner une forme rectangulaire et une épaisseur de 2 à 3 millimètres.

8 À l'aide d'un couteau, couper les excédents de pâte sur les côtés longs, pour qu'ils soient relativement droits.

9 Séparer les blancs et les jaunes des deux oeufs. Battre les jaunes d'oeufs dans un bol. Faire la même chose avec les blancs d'oeufs, dans un autre bol. Réserver les jaunes d'oeufs.

10 À l'aide d'un pinceau, badigeonner avec les blancs d'œuf toute la surface de la pâte pour l'humidifier. (Garder l'excédent de blanc d'œuf pour l'utiliser lorsque vous répétez ces étapes pour les autres boules de pâte).

11 Étaler 1/4 de la garniture sur toute la surface de la pâte (1/2 de la garniture si vous avez divisé la pâte en 2 à l'étape 7). Écraser légèrement la garniture avec les doigts.

12 Rouler la pâte à partir du côté long du rectangle, jusqu'à obtenir une «longue baguette».

13 Fariner à nouveau le plan de travail au besoin. Placer la pâte de façon à ce que le côté ouvert se retrouve en-dessous, puis refermer les extrémités du rouleau de pâte à l'aide des doigts pour s'assurer que la garniture ne sorte pas.

14 À l'aide d'un rouleau à pâte, aplatir la pâte doucement, jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur d'environ un pouce (2,5 cm).

15 Enfoncer une fourchette profondément à plusieurs endroits dans la pâte. Vous pouvez ensuite former de petits motifs sur la surface de la pâte à l'aide de la fourchette.

16 Badigeonner la pâte avec les jaunes d'œuf battus. (Garder l'excédent de jaune d'œuf pour l'utiliser lorsque vous répétez ces étapes pour les autres boules de pâte).

17 Couper le rouleau en morceaux d'au moins un pouce (2,5 cm) de large. Ils peuvent être coupés en biseau ou en triangle.

18 Placer un papier parchemin sur une plaque et y déposer les gatas en les espaçant d'au moins un pouce chacun. Cuire pendant 30 à 45 minutes à 375 °F.

19 Refaire les mêmes opérations avec les autres boules de pâte et le reste de la garniture. Laisser refroidir et régalez-vous!



En Arménie, toutes les femmes savent confectionner des gatas. Ofelya a appris de sa grand-mère. On sert ces pâtisseries à toutes les occasions. Lors des fêtes, particulièrement. Une belle tradition est associée aux gatas en Arménie. Lors d'un mariage, lorsque le marié et sa famille vont chercher la mariée, la mère de la mariée donne des gatas rondes à toutes les jeunes filles qui ne sont pas encore mariées, leur souhaitant le même bonheur.



Didier Raoul

C'est par le voyage que Didier est arrivé ici. Les ressemblances entre la côte gaspésienne et sa Bretagne natale l'ont peut-être amené à se sentir chez lui à Sainte-Félicité, où il s'est enraciné. Il se plaît à vivre à proximité de la nature, à faire pousser des légumes frais pour sa famille ou pour les clients du café de l'auberge Le Manoir des Sapins dont il est copropriétaire. Il aime avoir le sentiment de faire une différence dans un petit milieu.

GÂTEAU BRETON

PORTIONS: 10 | CONGÉLATION: NE SE CONGÈLE PAS
PRÉPARATION: 20 MINUTES | CUISSON: 75 MINUTES | TEMPS DE REPOS: 12 HEURES
CONSERVATION: SE CONSERVE 3 SEMAINES DANS UNE BOÎTE EN MÉTAL DANS L'ARMOIRE

Ingrédients

450 g de farine blanche non-blanchie

350 g de sucre

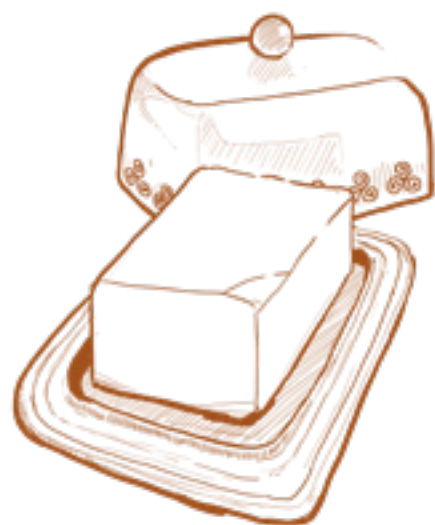
350 g de beurre salé à température ambiante

8 jaunes d'œufs (7 pour la pâte et 1 pour la dorure)

1 c. à thé de vanille

Préparation

- 1 **Préchauffer** le four à 300 °F.
- 2 **Dans un grand bol**, mélanger la farine et le sucre.
- 3 **Ajouter** 7 jaunes d'œufs sur le dessus du mélange sec. Ensuite, avec les mains travaillez la pâte pour en faire un sablé.
- 4 **Ajouter** le beurre coupé en petits cubes et la vanille. Mélangez la pâte avec les mains afin d'en faire une boule homogène. Il ne doit plus y avoir de grumeaux.
- 5 **Aplatir** la boule avec les mains dans un moule beurré et fariné de 10 pouces de diamètre. Il faut appuyer fermement sur la pâte afin que tout soit bien lisse.
- 6 **Étaler** le jaune d'œuf restant sur le dessus de la pâte. Puis faire un dessin avec une fourchette.
- 7 **Mettre au four** environ 75 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
- 8 **Laisser** refroidir minimum 12 h dans le moule.
- 9 **Afin de démouler**, chauffer légèrement le fond du moule puis retourner délicatement le gâteau.
- 10 **Couper** en parallélogramme de 3 cm x 2 cm. Dégustez!



Le gâteau breton est dégusté lors des fêtes folkloriques, au même titre que le kouign-amann et le far breton, en écoutant jouer le biniou et la bombarde sous un chapiteau, avec un bon bol de café. À 16 h, pour le goûter, ce gâteau fait une excellente collation pour tenir jusqu'à l'heure du souper.





Shiping Ning

Originnaire de la Chine, Shiping a posé ses valises à Sainte-Félicité, localité d'origine de son mari, en 2020. Designer de mode et entrepreneure dans son pays, elle travaille désormais à l'entreprise textile matanaise Arseno et continue de relever le défi de l'apprentissage du français avec détermination.

TARTELETTES AUX OEUFS

PORTIONS: 24 TARTELETTES | CONGÉLATION: NON RECOMMANDÉ | PRÉPARATION: 15 MINUTES
CUISSON: DE 28 À 30 MINUTES | TEMPS DE REPOS: AU MOINS UNE HEURE
CONSERVATION: SE CONSERVE 3 JOURS AU FRIGO DANS UN CONTENANT FERMÉ.

Ingrédients

24 croûtes à tartelettes
(maison ou du commerce)

4 œufs

1 tasse de lait

¾ tasse de sucre

Préparation

- 1 **Préchauffer** le four à 370 °F. Placer la grille au centre du four.
- 2 **Dans un bol**, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs, le lait et le sucre.
- 3 **Au-dessus** d'une grande tasse à mesurer, verser le mélange dans une passoire fine. Faites-le deux fois.
- 4 **Verser** le mélange d'œufs dans les croûtes. Remplir le ¾ (80%) de chaque croûte.
- 5 **Faire** cuire au four 28-30 minutes.
- 6 **À la sortie du four**, placer les tartelettes sur une grille jusqu'à ce qu'elles refroidissent.



La tartelette aux œufs est un dessert populaire en Chine. Elle est cuite jusqu'à l'obtention d'une consistance qui s'apparente à celle d'un flan.

Il y a environ cinq ans, Shiping a suivi un atelier de pâtisserie dans son pays. Elle a appris à confectionner une douzaine de desserts, dont la tartelette aux œufs. Depuis ce temps, Shiping aime en préparer.



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement les 21 personnes qui ont partagé leur recette avec générosité:

Alfredo Hernandez Castellano, Aurélie Russell-Burnett, Damien Elie Araboux, Didier Raoul, Fernanda Vieira Pasqualetto, Gabrielle Trigaux, Georgine Ruest, Heidy Karina Cabrera Cordoba, Hussam Ateia, Laura Osorio, Malko Cunny Sandelina, Marie-Josée Fradette, Marlyse Reichenbach, Mélanie Gagné, Nhem Saruon, Ofelya Sargsyan, Sandrine Edmond, Shiping Ning, Svetlana Cretu-Lisnic, Thanh Van Phan et Viviane Oueko Kamga.

Pour les photographies:

Aude Juan, Caroline Vukovic, Marie-Ève Campbell - Atelier Camion, Mathieu Savoie, Mélanie Gagné et Olivier Bouchard.

Pour les illustrations:

Mathieu Brien

Merci spécial à:

Caroline Turbide, pour son travail de graphisme

Le Centre d'éducation des adultes de Matane, pour son ouverture et pour avoir permis à Mélanie de travailler sur ce projet avec ses étudiants en francisation

Mélanie Gagné et Fanny Allaire-Poliquin, pour tout le cœur qu'elles ont mis dans ce projet

Toutes les lectrices et lecteurs qui acceptent d'ouvrir leurs horizons, qui invitent à leur table et s'assoient à celle des autres.

Nous remercions le Gouvernement du Québec pour sa contribution financière

ABRÉVIATIONS UTILISÉES

c	cuillère
g	gramme
ml	millilitre
L	litre
lb	livre (1 livre correspond à 0,45 kilogrammes)
kg	kilogramme (1 kilogramme correspond à 2,2 livres)
po	pouce (1 po correspond à 2,5 centimètres)
cm	centimètre
°F	degrés Fahrenheit

TABLES DE CONVERSIONS

Mesures liquides		Mesures solides	
Système impérial	Système métrique	Système impérial	Système métrique
1/4 c à thé	1 ml	1/4 lb	115 g
1/2 c à thé	2,5 ml	1/2 lb	225 g
1 c à thé	5 ml	2/3 lb	310 g
1/4 c à soupe	4 ml	3/4 lb	340 g
1/2 c à soupe	8 ml	1 lb	454 g
1 c à soupe ou 1 c à table	15 ml	2,2 lb	1 kg
1/4 tasse	65 ml		
1/3 tasse	85 ml	Règles pour certains aliments	
1/2 tasse	125 ml	Farine: 1 tasse	115 g
2/3 tasse	170 ml	Sucre: 1 tasse	225 g
3/4 tasse	190 ml	Cassonade: 1 tasse	200 g
1 tasse	250 ml	Beurre: 1 tasse	225 g
4 tasses	1000 ml (1 L)	Riz: 1 tasse	210 g

Chaleur au four		Chaleur sur la cuisinière		
°F	°C		Plaque avec réglage de 1 à 9	Plaque avec réglage de 1 à 5
150 °F	70 °C	Feu doux	1 à 3	1
200 °F	100 °C	Feu moyen	4 à 6	2 à 3
250 °F	120 °C	Feu vif	7 à 9	4 à 5
300 °F	150 °C	La chaleur des fours et des cuisinières peut varier d'un appareil à l'autre. Ajuster la cuisson à son appareil.		
350 °F	180 °C			
375 °F	190 °C			
400 °F	200 °C			
450 °F	230 °C			
Broil	Gril			

Certaines mesures ont été légèrement arrondies.

Source: *Recettes du Québec*,

Tableau de conversions: www.recettes.qc.ca/outils/page/conversions

Lexique: *Recettes du Québec*, Lexique: www.recettes.qc.ca/outils/page/lexique



*Un livre de recettes pour élargir ses horizons culinaires
et rencontrer, par l'entremise de la cuisine,
des personnes vivant en Matanie qui souhaitent
partager un peu d'elles et de leurs origines.*

