Une francophonie aux mille saveurs

PRÉSENTÉ PAR LA FÉDÉRATION DES FEMMES ACADIENNES DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

fcfa
FÉDÉRATION DES COMMUNAUTÉS FRANCOPHONES ET ACADIENNE DU CANADA

Canada

immigrationfrancophone.ca

#UneDiversitéQuiNousUnit

Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse

TABLE DES MATIÈRES

01 Pain Brun

02 Riz Poulou

03 Bouillie à la Semoule

04 Gougères de la Champagne

05 Tarte au Saumon (Partie 1)

06 Tarte au Saumon (Partie 2)

07 Râpure

08 Tajine de viande aux Pruneaux

09 Foie Gras Maison

10 Arepas Colombien

11 Morue en Cabane

12 Cookies Point Cuit

13 Crêpe à Mille Trous

14 Biscuits à Sucre

15 Crème Brulée à la Vanille

16 Tiramisu

17 Crème Brulée à la Vanille

Pain Brun

Élizabeth
Vickers-Drennan

Maritimes
Mêlasse
Beurre-le donc!

Ingrédients

- 1 tasse d'eau tiède
- 1 cuillère à thé de sucre
- 4 cuillères à thé de levure traditionnelle
- ¾ tasse de mélasse
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 2 cuillères à table de beurre
- 2 cuillères à thé de sel
- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 tasse d'eau froide
- 6 tasses de farine
- ⅛ cuillère à thé de sel

1. Dissous le sucre dans la tasse d'eau tiède puis parsemée de levure. Laisse reposer pour 5-10 minutes pour activer la levure.
2. Mélange la mélasse, les flocons d'avoine, le beurre et le sel dans un gros bol.
3. Rajoute 1 tasse d'eau bouillante, bien mélanger, puis rajoute la tasse d'eau froide.
4. Rajoute la mixture de levure et bien mélanger, puis la farine une tasse à la fois. Pétrir la pâte pendant environ 10 minutes.
5. Recouvre d'une serviette et laisser lever pour 1,5 heure.
6. Repétris pour quelques minutes, puis met le dans les moules à pain. Fais cuire à 325°F pour à peu près 45 minutes. Laisse refroidir pour 5 minutes avant de ressortir les mies des moules.

Riz Poulou

Karine Lahaie

Haïtien
Versatile
Excellent Pour Débutants!

Ingrédients

PREMIÈRE PARTIE

- 1 livre de beurre
- 1 tasse d'amandes effilés
- 1 tasse de cajous en morceaux
- 1 tasse de raisin de Corinthe
- 4 bâtons de cannelle
- 1½ cuillères de table de cardamome
- 3 feuilles de laurier
- 3-4 échalottes verte coupée finement

DEUXIÈME PARTIE

- ¼ livre de beurre
- 3½ tasses de riz Uncle Ben's Original rinsé et séché
- ½ tasse d'onions haché finement
- 2½ tasses de bouillon de poulet
- 2 tasses de poulet désossés

1. Fais sauter à feu doux le tout sauf les échalotes pendant 15 minutes et ajoute les échalotes 2-3 minutes avant la fin de la cuisson. Les mettre en réserve.
2. Fais sauter les oignons dans le beurre jusqu'à qu'ils soient translucide.
3. Ajoute le riz jusqu'à qu'il soit légèrement brun. Saler et poivrer au goût.
4. Ajoute le bouillon de poulet et le poulet.
5. Ajoute la deuxième partie et mélange en pliant délicatement.
6. Cuit au four 45 minutes couvert à 350°F ou 325°F si dans un plat en pyrex.

Bouillie à la Semoule

Déborah Safi

Congolais
Nutritif
Un Bon P'tit Déjeuner!

1 Allume à feu moyen et fais chauffer l'eau au feu dans une casserole. Elle doit bien bouillir.

2 Pendant que l'eau bout, mets 3 cuillerées de semoule dans une demi-tasse d'eau.

3 Une fois que l'eau a bien bouilli, verse le mélange dans l'eau chaude, remue sans cesse pour éviter d'avoir des grumeaux. Le but est d'avoir une texture bien épaisse, alors fait cela pendant 5-10 minutes.

4 Et c'est prêt. Sert dans un plat, rajoute le lait, sucre et un peu de beurre si tu veux !

Ingrédients

- Semoule
- ½ verre de lait ou 2 cuillerées de lait en poudre
- Eau
- Sucre

Gougères de Champagne

Claire Gabriot

Français
Apéritif
Simple Et Cheesy!

Ingrédients

- ½ tasse d"eau
- ½ tasse de lait
- ⅔ tasse de beurre non-salé
- ¾ tasse de farine
- 4 oeufs
- ½ tasse de gruyère rapé
- 1 cuillère à café de sel

1. Préchauffe le four à 300°F.
2. Mets l'eau, le lait et le beurre coupé en morceaux dans une casserole. Fais chauffer à feu doux pour que le beurre fonde avant le premier bouillon.
3. Dès que la préparation bout, ajoute le sel et retire la casserole du feu.
4. Verse aussitôt toute la farine et remue vivement. Remets-le sur le feu en remuant continuellement pendant une minute.
5. Quand la pâte forme une boule, mets-la dans un saladier. Ajoute les œufs un à un en les incorporant bien en remuant. Incorpore le gruyère.
6. Fait des petits tas sur une plaque recouverte d'un papier cuisson.
7. Met au four pendant 30 minutes. Les choux doivent ressortir dorés et gonflés.
8. Les choux peuvent être congelés. Pour les décongeler, soit les laisser à température ambiante (ils seront plus moelleux) ou les passer quelques minutes au four (ils seront plus croquants).

Tarte au Saumon (Partie 1)

Dianne Doucet-Kenny

Sophistiqué
Soufflé
Un Goût De La Mer!

Ingrédients

PÂTE À TARTE

- ½ tasse de farine tout-usage
- ¼ tasse de farine blé entier
- ¾ de cuillère à thé de sel
- ⅓ tasse d'eau froide

1. Mets la farine, le sel, et le beurre dans un robot culinaire. Mixe jusqu'à obtenir un mélange friable. (Si tu n'as pas de robot culinaire, tu peux incorporer le beurre dans la farine avec tes doigts).
2. Ajoute l'eau et mélange jusqu'à obtenir une pâte liée (des petits morceaux de beurre peuvent être encore visibles).
3. Assemble la pâte en boule, emballe-la dans du papier ciré et mets-la au frigo.
4. Après 30 minutes, roule la pâte sur une surface légèrement farinée pour faire un rond de 30 cm de diamètre. Arrange-la dans le moule à tarte.
5. Couvre-la d'un morceau de papier parchemin qui doit monter sur les bords. Verse les fèves sèches et cuit la pâte 10 minutes à 325°F.
6. Enlève le papier et les fèves, remets la pâte au four pendant 5 minutes.
7. Sors du four puis monte le four à 360°F.

Tarte au Saumon (Partie 2)

Sophistiqué
Soufflé
Un Goût De La Mer!

Ingrédients

SAUCE BÉCHAMEL AU SAUMON

- 213g de saumon
- ⅛ tasse de huile d'olive
- ⅛ tasse de farine
- ⅔ tasse de lait
- ½ cuillerée à thé de sel
- Une pincée de poivre
- 1 cuillère à thé de fenouil séché
- 1 cuillère à table de câpres
- Une pincée d'ail en poudre
- 3 œufs séparés

1. Prépare le saumon en égouttant le jus et en enlevant la peau et les arêtes. Écrase le poisson.
2. Prépare la sauce béchamel en chauffant l'huile dans une casserole à feu moyen, ajoute la farine et fait cuire en remuant pendant 1-2 minute.
3. Ajoute le lait froid en continuant à remuer jusqu'à épaississement. Cuis pendant 2-3 minutes.
4. Enlève-le du feu. Ajoute le saumon, sel, poivre, fenouil, câpre et ail en poudre. Ajoute ensuite les jaunes d'œufs, un à la fois, en remuant après chaque œuf.
5. Monte les blancs d'œufs avec une pincée de sel et quelques gouttes de vinaigre ou de citron. Incorpore les blancs d'œufs fermes dans le mélange béchamel-saumon.
6. Verse sur la pâte à tarte précuite et met-la dans le four à 360°F pendant 25-28 minutes.

Râpure

Zoë L. Comeau

Acadienne
Savoureux
Mange Avec La Croûte!

1. Réchauffe le four à 400°F.

2. Dans un gros pot, ajoute le poulet avec les oignons, les herbes salées et assez d'eau pour tout couvrir. Fais mijoter pour une heure ou jusqu'à ce qu'on puisse enlever facilement la viande des os.

3. Sors le poulet et garde le bouillon en réserve. Laisse le poulet refroidir et coupe la viande en petits morceaux.

4. Mets la viande dans le réfrigérateur et remets les os dans le bouillon. Fais mijoter le bouillon pour 3-4 heures. Retire les os.

5. Épluche et râpe les patates. Utilise un sac en tissu pour faire ressortir le plus d'eau des patates que possible. Mesure combien d'eau est retirée parce qu'il va falloir remplacer le même montant avec du bouillon plus tard.

6. Dans un pot moyen, ajoute le poulet et le bouillon équivalent à l'eau retiré des patates et porte-le au point d'ébullition. Ajoute les patates râpées et mélange avec soit un fouet ou un pilon à pomme de terre. Assaisonne avec du sel et du poivre.

7. Déverse la moitié de la mixture à patate dans une casserole graissée (9x13 pouces). Garnis les morceaux de poulet. Ajoute le reste de la mixture à patate pour couvrir le poulet.

8. Cuit au four pour 3 heures ou jusqu'à ce qu'une croûte ferme dorée se forme.

Ingrédients

- 1 poulet à 5-6lbs (avec os et peau)
- 2 onions coupé en dés
- 2 cuillères à soupe d'herbes salés
- 10lbs de patates féculentes
- Bouillon de poulet
- Sel & Poivre au goût

Tajine de Viande aux Pruneaux

Atika Bayebane

Maroc
Fruité
Une Délicatesse!

Ingrédients

PREMIÈRE PARTIE

- 1 kg viande coupé en morceaux
- 1 oignon moyen émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à thé de gingembre
- ½ cuillère à thé de poivre
- 8 pistils de safran
- 2 bâtonnets de cannelle
- Sel
- 1 petit bouquet de persil et de coriandre
- 1 ½ tasses d'eau

DEUXIÈME PARTIE

- 500 g de pruneaux lavés et gonflés dans l'eau tiède
- 5 cuillerées à soupe de sucre semoule
- ¼ de beurre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 tasse d'eau
- 100 g d'amandes mondées et grillées
- 2 cuillères à soupe de graines de sésames

1 Dans une marmite sur feu doux, fais revenir la viande avec l'oignon et l'ail hachés pendant 2 minutes, puis ajoute les épices et le bouquet d'herbes.

2 Mélange soigneusement, puis couvre-le d'eau. Mets le couvercle et laisse cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande devienne tendre et la sauce réduite.

3 Prélève ensuite 2 louches de sauce dans une casserole pour y faire cuire les pruneaux dénoyautés. Lorsqu'ils sont presque cuits, ajoute le sucre, le beurre, la cannelle et le sel et laisse mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes.

4 Dresse la viande et les pruneaux confits sur le plat de service, arrose le tout avec de la sauce.

5 Garnis le plat d'amandes et de graines de sésame.

Foie Gras Maison

Martial Heibing

Égytienne d'origine Inratable Avec Du Beurre Ou Sans!

1 Dénerve le foie gras, sale-le, poivre-le et fais le tremper délicatement dans le whiskey, puis le reconstituer et l'emballer dans un film alimentaire étirable. Très serré et surtout étanche.

2 Incise le foie pour retirer tout ce qui ressemble à des veines ou des tendons.

3 Reconstitue avant de l'emballer.

4 Fais bouillir une grosse quantité d'eau dans un gros pot. Plonge le foie emballé dans l'eau en ébullition.

5 Coupe la plaque de cuisson après 3 minutes et laisse le foie nager dans l'eau jusqu'à ce qu'elle soit froide.

6 Mets le foie gras au frigo pendant 24 heures avant de le déballer et le consommer.

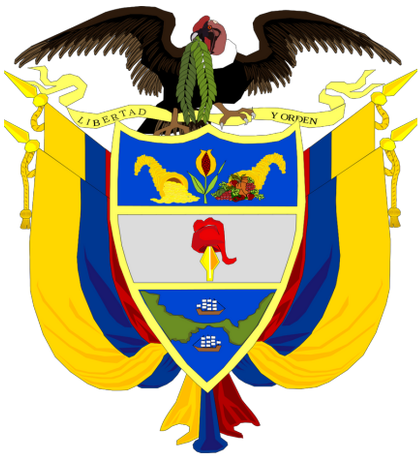
Ingrédients

- Foie Gras
- Sel & Poivre
- Whiskey
- Eau

Arepas Colombien

Luz Blandon

Traditionnel
Indigène
Facile À Faire!



Ingrédients

PREMIÈRE PARTIE

- 1 tasse d'eau tiède
- ½ cuillère à café de sel ou au goût
- 1 tasse (150 g) de farine de maïs blanc précuite
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 tasse de mozzarella râpé

DEUXIÈME PARTIE

- 2½ tasses (600 ml) d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 2 tasses P.A.N. farine d'arepa

1. Dans un grand bol, mélange la farine d'arepa et le sel. Ajoute l'eau et remue jusqu'à homogénéité.
2. Pétris jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et laisse reposer quelques minutes pour laisser la farine d'arépas tremper dans le liquide.
3. Sépare la pâte en 10 portions et roule-les en boules. Aplatis chaque boule en disques de 3,5 pouces / 10 cm.
4. Cuit sur une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés, environ 5 à 10 minutes de chaque côté.
5. Retire les arepas du feu et déguster tels quels, ou les ouvrir et les remplir de tout ce que ton cœur désire !

Morue en Cabane

Laurette Deveau

Chéticamp
Poisson Cuit Maison
Recette De Pêcheurs!

1 Lave les patates, non épluchées, et couvre-les d'eau dans un grand chaudron. Fais bouillir à feu moyen jusqu'à presque cuites.

2 Place les filets de morue en gros morceaux sur les patates. Poursuis la cuisson jusqu'à ce que les patates et le poisson soient cuits. Les patates seront tendres à la fourchette et la chair du poisson sera opaque et se séparera facilement.

3 Pendant ce temps, fais brunir du lard salé dans une poêle. On peut utiliser de la margarine. Ajoute de l'oignon tranché en petits morceaux.

4 Soulève la morue délicatement du chaudron et ajoute-la à la poêle. Sale et poivre au goût.

5 Tu peux garnir de ciboulettes fraiches ou salées. Égoutte les patates et servir le repas à la style du pêcheur.

Ingrédients

- 1lbs de patates
- Filets de morue
- Sel et poivre au goût
- Lard ou margarine
- Oignons tranchés
- Ciboulettes fraîches ou salées

Cookies Point Cuit

Lina Comeau

Chocolat
Noix De Coco
Pas Besoin D'un Four!

Ingrédients

- 2 tasses de sucre
- ½ tasse de shortenning/graisse
- ½ tasse de lait + vanille et sel
- 3 tasses de flocons d'avoine
- ½ tasse de noix de coco
- ½ tasse de cacao

1 Mélange le sucre, le shortening/graisse et le lait mélangé avec de la vanille et du sel dans un pot.

2 Fais bouillir pour 3 minutes.

3 Ajoute les flocons d'avoine, la noix de coco et le cacao.

4 Sépare la mixture sur une poêle ou une assiette et mets-la dans le réfrigérateur jusqu'à ce que les cookies soient assez durs et enjoy !

Crêpe à Mille Trous

Mayssane El Azzaoui

Marocaine
Déjeuner
Sert Avec Du Miel!

1 Dans un récipient, mélange la semoule, la farine, le sel et la levure.

2 Mixe ce mélange avec de l'eau tiède en ajoutant la levure boulangère diluée dans un peu d'eau tiède, et le sucre. Réserve la crème obtenue et laissez lever une heure. Juste avant la cuisson, remue le liquide avec une louche.

3 Verse la quantité d'une petite louche de crème sur une poêle bien chaude. Fais cuire la crème uniquement du dessous sans la retourner.

Ingrédients

- 1 tasse de semoule fine
- ½ tasse de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 1 sachet de levure chimique
- 2 tasses d'eau tiède
- 2 cuillères à café de levure boulangère
- 1 cuillère à café de sucre semoule

Biscuit à Sucre

Lizzie Boudreau

Sucré
Recette Familiale
Une Bonne Petite Gâterie!

Ingrédients

- 1 tasse beurre ou margarine
- 2 tasses de sucre blanc
- 3 œufs battus
- 6 cuillères à table de lait
- 2 cuillères à thé de vanille
- 1 cuillère à thé de sel
- 5 ½ tasses de farine blanche
- 3 cuillères à thé de levure chimique
- ⅛ cuillère à the de muscade moulue

1. Chauffe le four à 350°F.
2. Mélange le beurre/margarine avec le sucre dans un grand bol en assurant que le tout soit bien crémeux. Ajoute les œufs battus et la vanille.
3. Dans un bol séparé, tamise la farine, le sel, la levure chimique et la muscade ensemble.
4. Commence à ajouter lentement les ingrédients secs au mélange humide et ajoute le lait également lentement. Lorsque la pâte est ferme au toucher, divise la pâte en deux ou trois sections.
5. Saupoudre de la farine sur ta surface à boulanger et commence à étaler la première section de pâte avec un rouleau à pâtisserie à une épaisseur d'un quart de pouce (65 cm) et découpe la pâte dans les formes désirées.
6. Place les biscuits sur un plateau à biscuits tapissé de papier parchemin. Répète pour les autres sections de pâte.
7. Fais cuire au four pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

Crème Brulée à la Vanille

Joëlle Désy

Britannique
Délicat
Casse Donc La Croûte!

Ingrédients

- 2 tasses de crème à café à 18 %.
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 5 jaunes d'œufs
- ½ tasse de sucre (plus pour le nappage)
- Eau bouillante

1. Chauffe le four à 325°F.
2. Dans une casserole, chauffe la crème à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Une fois chaude ajoute la vanille.
3. Dans un bol, bats les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger. Incorpore environ un quart de la crème à ce mélange, puis verse le mélange sucre-œufs dans la crème et remue.
4. Verse dans 6 petits ramequins (ou 4 ramequins de 6 onces). Ensuite, place les ramequins dans un plat allant au four. Remplis le plat d'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur des ramequins.
5. Cuit au four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les centres soient à peine pris.
6. Laisse refroidir sur le comptoir.
7. Au moment de servir, garnis chaque crème d'environ une cuillère à café de sucre en une couche fine. Place les ramequins sous le gril à 2 ou 3 pouces de la source de chaleur.
8. Allume le gril. Cuis jusqu'à ce que le sucre fonde et brunisse. Servir dans les deux heures.
9. Fais cuire au four pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

Tiramisu

Joëlle Désy

Gâteau
Poudre De Cacao
Miam Le Café!

Ingrédients

- ¼ tasse de sucre
- 475g de fromage mascarpone à température ambiante
- 6 œufs (sépare le blanc du jaune)
- 1 tasse de yaourt nature
- 2 cuillères de café fort
- 1 paquet de doigts de dame
- ¼ tasse de liqueur (Amaretto ou Tia Maria)
- Poudre de cacao non sucré pour saupoudrer

1. Bats les blancs d'œufs en neige, puis mets-les de côté et fouette les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient pâles et volumineux.
2. Mélange le mascarpone et le yaourt.
3. Incorpore le mascarpone et le yaourt aux jaunes d'œufs en fouettant petit à petit jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène (pas de grumeaux dans le fromage).
4. Incorpore délicatement les blancs d'œufs au mélange de mascarpone à l'aide d'une grande cuillère en veillant à faire sortir le moins d'air possible.
5. Incorpore la liqueur au café et verse-le dans un plat peu profond.
6. Plonge chaque biscuit dans le liquide jusqu'à ce qu'il prenne une couleur café pâle, puis dispose-les pour couvrir le fond d'un plat en verre peu profond.
7. Dépose la moitié du mélange de mascarpone sur le dessus (pour 2 couches), suivi d'un bon saupoudrage de cacao, puis répète la couche en terminant par une couche de fromage et de cacao.
8. Couvre et mets-le au réfrigérateur pendant six heures avant de servir. Il se peut que tu doives saupoudrer davantage de cacao sur le dessus pour obtenir un meilleur résultat.

Cristade aux Pommes

Micheline Gélinas

Sucré
Doré
Bien Croustillant!

1. Préchauffe le four à 350°F.

2. Dans un bol, mélange les deux variétés de pommes avec ½ tasse de sirop d'érable ou de cassonade. (Au goût tu peux rajouter la cannelle moulue et le jus de citron sur vos pommes).

3. Répartis les pommes équitablement dans le fond d'un moule carré de 8 pouces/20 cm allant au four.

4. Dans un grand bol, mélange bien le reste des ingrédients (sauf les pommes). La cassonade avec le beurre légèrement fondu, ajoute la farine, le gruau rapide et le sel.
(Au goût tu peux rajouter ½ cuillère à thé de cannelle moulue).

5. Mélange jusqu'à ce que la préparation soit tout juste mouillée et colle ensemble sous la pression des doigts.

6. Couvre les pommes de ce mélange.

7. Cuit au four pendant 40 minutes.

(Pour rendre les enfants (et les adultes) très heureux, ajoutez une boule de crème glacée à la vanille sur chaque portion à la sortie du four!)

Ingrédients

- 3 pommes Cortland, pelées mince, épépinées et coupées en dés
- 3 pommes McIntosh, pelées mince, épépinées et émincées
- ¼ tasse de Sirop d'érable ou de cassonade sur les pommes
- ½ tasse de farine tout usage
- 1 tasse de cassonade légèrement tassée
- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de beurre tempéré ou légèrement fondu
- ½ cuillère à thé de cannelle moulue et/ou 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ⅛ cuillère à thé de sel

RECETTE

Ingrédients	Instructions

RECETTE

Ingrédients	Instructions

RECETTE

Ingrédients	Instructions

Un gros merci à notre partenaire financier

Réseau en immigration francophone de la Nouvelle-Écosse

Enjoyez-vous !

Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse

La FFANE est un organisme provincial à but non-lucratif qui a pour mission la promotion du développement du plein potentiel des femmes acadiennes et francophones de la Nouvelle-Écosse.

www.ffane.ca

54 rue Queen, Dartmouth, N.-É. B2Y 2S7 I dg@ffane.ca I 902-433-2088