



Native Montréal Montréal Autochtone

RECETTES DU CAMP DE JOUR IORAHKOTE, ÉTÉ 2020

En collaboration avec le Chef Peter
Parsons

Saumon Fumé À L'Érable

Ingrédients		Quantités	
Filet de Saumon	4	5 onces	
Sirop d'érable	1	Tasse	
Sel de mer	1	c. à thé	
Poivre	1	c. à thé	
Beurre	2	c. à soupe	



Méthode:

1. Regrouper les ingrédients.
2. Placer les filets dans une poêle peu profonde et verser le sirop d'érable sur le tout. Enduire uniformément.
3. Saupoudrer chaque côté avec sel et poivre.
4. Couvrir et réfrigérer pendant 24 heures.
5. Préparer le fumoir. Placer les filets dans le fumoir à 200F pendant 2 heures et demie.
6. Lorsque le saumon est prêt, faire fondre le beurre dans la poêle.
7. Placer les filets dans la poêle pendant 2 minutes de chaque côté.
8. En profiter tel quel ou incorporer dans d'autres plats.

J'ai aussi préparé ce plat avec un saumon au complet, désossé et présenté comme dans la photo ci-dessus. Le faire cuire près d'un feu produit une texture différente et est tout aussi délicieux!

Saumon Fumé À L'Érable Avec Salade De Riz Sauvage Et Légumes Feuillus

Ingrédients	Quantités
Saumon fumé à l'érable, réchauffé	1 5 onces
Courge Délicata, épépinée, pelée et coupée en morceaux d'un pouce	1
Pomme, évidée et coupée en dés	1
Huile végétale	2 c. à soupe
Sel et poivre	Au goût
Feuilles de sauge, hachées	1 c. à thé
Légumes feuillus sauvages (pourpier, feuilles de pissenlit, ail sauvage)	6-8 Tasses
Canneberges séchées	1/4 Tasse
Graines de citrouille, grillées	1/4 Tasse
Riz sauvage, cuit	4 Tasses
Vinaigrette à l'érable	1/4 Tasse



Méthode:

1. Badigeonner les morceaux de courge et de pomme avec beaucoup d'huile. Chauffer un poêlon à feu moyen et faire rôtir la courge jusqu'à ce qu'elle soit bien grillée sur les côtés et tendre au centre, environ 5 à 10 minutes. Retirer et mettre de côté.
2. Griller les morceaux de pomme sur les deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 1 minute. Retirer et mettre de côté.
3. Mélanger le riz, les légumes feuillus, la sauge, les canneberges et les graines de citrouille avec la vinaigrette à l'érable et mettre sur une assiette.
4. Placer les morceaux de pomme et de courge sur la salade et ajouter de la vinaigrette à l'érable si désirée.
5. Ajouter le saumon fumé sur le dessus de la salade.

VINAIGRETTE À L'ÉRABLE

1/4 de tasse de vinaigre de cidre de pomme

2/3 tasse d'huile végétale

2 c. à soupe de sirop d'érable

Placer tous les ingrédients dans un pot et secouer vigoureusement. Assaisonner avec sel au goût.

Bison Braisé Au Cèdre Sur Pain Avec Chutney Aux Pêches Grillées Et Salade De Chou

Ingrédients		Quantités
Gros pains à hamburgerois	6	
Bison ou rôti de bœuf	3 Livres	
Sel	1 c. à soupe	
Sirop d'érable	2 c. à soupe	
Huile végétale	3 c. à soupe	
Bouillon de bœuf	3 Tasses	
Sauge	2 Branches	
Cèdre	1 Branche	
Sumac	1 c. à soupe	
Sirop d'érable	1/2 Tasse	



Chutney aux pêches		
Vinaigre de cidre de pomme	1/2 Tasse	
Cassonade	1/2 Tasse	
Oignon, haché	3/4 Tasse	
Ail, en dés	1 c. à soupe	
Sel	1/2 c. à thé	
Pêches, épépinées, pelées et coupées	1 1/2 Livres	

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Salade de chou

Chou rouge, petit

1

Chou vert, petit

1

Carottes, pelées

3

Mayonnaise

1 Tasse

Moutarde de Dijon

2 c. à soupe

Sel

1/4 c. à thé

Poivre

1/4 c. à thé

Méthode:

POUR LE BISON BRAISÉ:

1. Préchauffer le four à 250F. Assaisonner le bison avec sel et sirop d'érable. Huiler le plat de cuisson.
2. Faire saisir le bison sur tous les côtés jusqu'à ce qu'il y ait une croûte, environ 10 minutes.
3. Retirer le bison et le mettre de côté. Incorporer le bouillon de boeuf et la sauge.
4. Ajouter le sumac et le sirop d'érable et remettre la viande dans le plat de cuisson.
5. Couvrir le plat. Placer dans le four et cuire jusqu'à ce que la viande puisse être séparée facilement avec une fourchette. Environ 3 heures. .
6. Retirer du four. Garder le jus de cuisson.
7. Lorsque le bison est assez froid pour être manipulé, séparer en petits morceaux. Ajouter du jus de cuisson si nécessaire.

POUR LE CHUTNEY AUX PÊCHES:

1. Mélanger le vinaigre et le sucre dans une casserole à feu moyen. Porter à ébullition pour dissoudre le sucre.
2. Réduire à mijoter, ajouter l'oignon, l'ail et le sel, mijoter pendant 10 minutes en remuant périodiquement.
3. Ajouter les pêches et faire mijoter un autre 10 minutes ou jusqu'à ce que les pêches soient tendres.

POUR LA SALADE DE CHOU MAISON:

1. Râper finement le chou rouge et le chou vert. Placer dans un grand bol.
2. Ajouter les carottes râpées ainsi que le persil et mélanger.
3. Dans un autre bol, mélanger la mayonnaise, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.
4. Verser la vinaigrette sur le chou et les carottes et bien mélanger.

POUR ASSEMBLER:

1. Faire griller les pains. Placer 1/2 tasse de bison sur le pain du bas.
2. Ajouter 1 c. à soupe de chutney aux pêches par dessus le bison.
3. Mettre 1 à 2 c. à soupe de salade de chou et placer le pain du haut.

Croquettes Croustillantes Aux Haricots

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Haricots cuits ou en conserve, égouttés	2	Tasses
Sauge, haché	1-2	c. à thé
Œuf	1	
Échalote	1/4	Tasse
Sel		Pincée
Baies de genièvre		Pincée
Farine de maïs	1/4	Tasse
Huile végétale	3-4	c. à soupe
Sumac		Pincée



Méthode:

1. Préchauffer le four à 250F.
2. Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients pour faire une pâte.
3. Avec les mains humides, former le mélange en galettes d'un pouce d'épaisseur. Saupoudrer de farine et mettre de côté.
4. Faire chauffer l'huile. Frire les galettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur les deux côtés (environ 5 à 7 minutes par côté).
5. Transférer les galettes à une plaque de cuisson et les mettre au four pour les garder au chaud.

*manger comme tel ou de la même façon que le bison braisé, entre des pains grillés.

Saumon Fumé Avec Cornichons, Salade Verte Avec Riz Sauvage Et Graines



Recette sert		
		4
Ingrédients	Quantités	
Saumon fumé, acheté ou fait maison	4-6	Tranches
Laitue verte	2	Tasses
Salade de riz sauvage	1	Tasse
Huile végétale	2	c. à soupe
Courge ou courgette	1/2	Tasse
Oignon, haché	1/2	Tasse
Riz sauvage, cuit	3	Tasses
Sirop d'érable	2	c. à soupe
Sel		Au goût

Cornichons	1/4	Tasse
Vinaigre	1/2	Tasse
Graine de moutarde	1	c. à thé
Sel	1	c. à thé
Gousse d'ail	1	
Aneth, séchée	1	c. à thé
Feuille de laurier	1	
Concombre libanais, tranché finement en rondelles	4	

Méthode:

SALADE DE RIZ SAUVAGE:

1. Dans un gros poêlon, chauffer l'huile et faire sauter l'oignon et la courge jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 8 minutes.
2. Ajouter le riz et cuire pendant 1 minute.
3. Assaisonner avec le sirop d'érable et le sel.

CORNICHONS:

1. Faire chauffer une casserole.
2. Ajouter le vinaigre, le sucre, les graines de moutarde, le sel et l'ail. Cuire jusqu'à ce que le sucre se dissolve.
3. Placer l'aneth, la feuille de laurier et le concombre dans un bol.
4. Verser le liquide par dessus le mélange de concombre et remuer.
5. Laisser refroidir à température ambiante avant de réfrigérer.

POUR ASSEMBLER LA SALADE:

1. Placer la laitue dans un grand bol.
2. Ajouter le riz sauvage à la laitue.
3. Placer des tranches minces de saumon par dessus le riz.
4. Ajouter une portion de cornichons.

Panini À La Saucisse De Sanglier, Courge Grillée Et Salade Verte Aux Pommès, Canneberges Et Menthe

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Sanglier, gibier ou autre viande sauvage	4	
Pains paninis, tranchés en deux et grillés	4	
Courge	1	
Miel	2	c. à soupe
Laitue verte	4	Tasses
Pommes, évidées et tranchées	2	
Canneberges séchées	1/2	Tasse
Menthe, hachée	2	Branches



Méthode:

1. Préchauffer le four à 350F. Placer les saucisses sur une plaque de cuisson, faire rôtir en les tournant à mi-chemin jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 20 minutes. Retirer et mettre de côté.
2. Épépiner et couper la courge. Huiler les morceaux et assaisonner au goût avec sel et poivre. Faire cuire la courge dans le four à 350F jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Environ 30 minutes. Retirer et servir sur un plat. Ajouter du miel sur le dessus.
3. Placer la laitue dans un bol. Ajouter les tranches de pommes, la menthe et les canneberges. Mélanger avec la vinaigrette de votre choix.
4. Placer les saucisses dans le panini et ajouter les condiments de votre choix.

Bol De Riz Sauvage Avec Salade Trois Sœurs, Légumes Grillés Et Galettes De Maïs

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Riz sauvage et salade Trois Sœurs

Riz sauvage, cuit 4 Tasses

Sirop d'érable 1/4 Tasse

Vinaigre de cidre de pomme 1/8 Tasse

Courgette, coupée en tranches, 1/4" 1/2 Tasse

Courge, coupée en tranches, 1/4" 1/2 Tasse

Maïs grillé, grains coupés de l'épi 2 Épis

Haricots, en conserve 1 Tasse

Légumes feuillus sauvages 2 Tasses

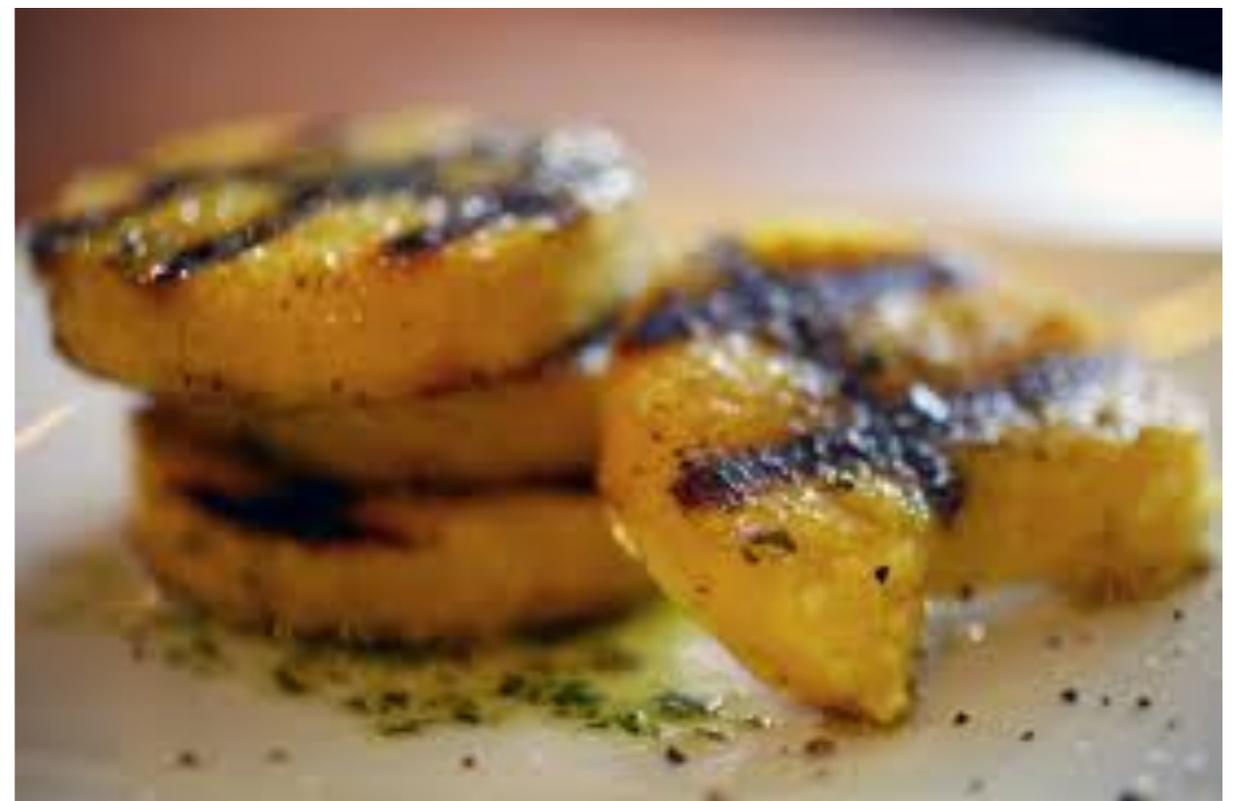
Galettes de riz

Eau 3 Tasses

Sel 1 c. à soupe

Semoule de maïs 1 Tasse

Huile végétale 1-2 c. à soupe



Méthode:

RIZ SAUVAGE ET SALADE TROIS SŒURS:

1. Mélanger le riz cuit avec le sirop d'érable et le vinaigre de cidre de pomme. Mettre de côté.
2. Faire chauffer une poêle à haute température. Badigeonner la courge avec l'huile végétale et dorer de chaque côté, environ 3 minutes.
3. Placer la courge, les haricots et le maïs dans un grand bol et mélanger.
4. Mettre une poignée de légumes feuillus sauvages sur une assiette. Ajouter 1/4 de tasse du riz sauvage et le placer par dessus.

GALETTES DE MAÏS:

1. Porter l'eau et le sel à ébullition dans une casserole de taille moyenne.
2. Ajouter la semoule de maïs en fouettant doucement. Remuer pour éviter les grumeaux. Réduire la température, brasser de temps en temps avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange soit épais. Continuer à cuire jusqu'à ce que le mélange ne colle plus à la casserole. Environ 30-40 minutes.
3. Mettre de côté et laisser refroidir.
4. Façonner le mélange en galettes de 4 pouces et 1 pouce d'épais.
5. Faire chauffer de l'huile végétale dans un poêlon à température moyenne. Griller les galettes sur les deux côtés, environ 5 à 10 minutes. Servir avec le riz sauvage et la salade Trois Sœurs.

Galettes À La Truite Et À L'Aneth Avec Salade De Cresson Et Pamplemousse Et Pamplemousse

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Galettes de truite et aneth

Échalotes, finement coupées	4	
Poivron rouge, haché finement	1/4	Tasse
Mayonnaise	1/4	Tasse
Moutarde de Dijon	1/4	Tasse
Gousse d'ail, hachée	1	
Jus de citron	2	c. à soupe
Câpres	2	c. à soupe
Assaisonnement Old Bay	1	c. à thé
Poivre de cayenne	1/8	c. à thé
Truite fumée, hachée	1	Livre
Chapelure	1	Tasse
Huile végétale	2	c. à soupe



Salade de cresson et pamplemousse

Cresson	1	Bouquet
Endive, hachée finement	2	Têtes
Laitue Boston	1	Tête
Pamplemousse	1	
Crème sure	1/2	Tasse

GALETTES DE TRUITE:

1. Dans un grand bol, mélanger les échalotes, les poivrons, la mayonnaise, la moutarde de Dijon, l'ail, le jus de citron, les câpres, l'assaisonnement et le poivre de Cayenne.
2. Ajouter le poisson et la chapelure. Bien mélanger. Former des galettes de 4 pouces de diamètre.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Cuire les galettes pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur les deux côtés.
4. Transférer les galettes à une plaque de cuisson et chauffer à 300F pendant la préparation de la salade et de la vinaigrette.

SALADE DE CRESSON ET DE PAMPLEMOUSSE:

1. Râper 1/4 de cuillère à thé de zeste de pamplemousse et mettre de côté.
2. Éplucher et couper le pamplemousse en gros morceaux. Garder le jus.
3. Pour la vinaigrette, mélanger la crème sure, le zeste de pamplemousse, 2 cuillères à soupe d'eau et 1/2 cuillère à thé de sel et de poivre. Mettre de côté.
4. Mettre le cresson, l'endive et la laitue Boston dans un grand bol et mélanger. Mettre dans des bols, verser la vinaigrette et ajouter des morceaux de pamplemousse.

Pizza Pochettes Maison Avec Pepperoni, Sauce Tomate Et Fromage Mozzarella

Recette sert		
		4
Ingrédients	Quantités	
Pâte à pizza, achetée	1	Boule
Sauce à pizza, achetée	1	Tasse
Mozzarella, râpé	2	Tasses
Pepperoni, en rondelles	1/2	Tasse
Oignon rouge, haché finement	1/2	



Méthode:

1. Préchauffer le four à 450F.
2. Diviser la pâte à pizza en 4 morceaux uniformes.
3. Rouler la pâte en cercle de 1/2" d'épaisseur.
4. Dans le centre de la pâte, répartir de la sauce, du fromage, du pepperoni et des morceaux d'oignons en laissant de l'espace sur le rebord.
5. Replier la pizza par-dessus les garnitures et sceller les bords avec un peu d'eau si nécessaire.
6. Faire cuire sur une plaque de cuisson huilée pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée.
7. Laisser refroidir 5 minutes avant de déguster.

Canard Confit Avec Salade Verte, Petites Pommes De Terre, Haricots Verts, Tomates Et Concombres

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Cuisses de canard confites,
achetées en magasin

4

Haricots verts

1 Livre

Pommes de terre Grelot

2 Livres

Tomates cerises, coupées en
deux

1 Pinte

Concombre libanais, coupé
en rondelles de 1/4"

2

Vinaigre de cidre de pomme

1/4 Tasse

Huile d'olive

1/2 Tasse

Sel et poivre

Au goût

Sirop d'érable

1 c. à soupe

Légumes feuillus sauvages

Facultatif



Méthode:

1. Porter de l'eau salée à ébullition dans une casserole moyenne. Ajouter les haricots verts et les faire blanchir pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et rincer sous l'eau froide pour arrêter le processus de cuisson. Mettre de côté.
2. Mettre les pommes de terre dans une grande marmite recouverte généreusement d'eau froide salée. Porter les pommes de terre à ébullition puis réduire la température. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette. Mettre de côté.
3. Placer les tomates et concombres dans un petit bol et mélanger avec un peu d'huile d'olive et une pincée de sel. Mettre de côté.

POUR LA VINAIGRETTE:

1. Placer le vinaigre, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le sirop d'érable dans un bocal avec un couvercle. Agiter vigoureusement jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
2. Placer les cuisses de canard confites sur une plaque de cuisson et faire rôtir à 375F jusqu'à ce que la peau soit croustillante, environ 30 minutes.

POUR ASSEMBLER:

1. Diviser les légumes feuillus sauvages dans 4 assiettes.
2. Sur chaque assiette, placer les pommes de terre, les tomates et les concombres près des légumes feuillus.
3. Placer une cuisse de canard confite par dessus les légumes feuillus et autres légumes.
4. Verser un peu de vinaigre de cidre de pomme sur le tout.

Pilons De Poulet En Croûte De Farine De Maïs Avec Salade D'Été Trois Sœurs



Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Pilons de poulet	8
Huile végétale	4 c. à soupe
Thym, séché	1 c. à thé
Sauge, fraîche et hachée	1/4 c. à thé
Sel et poivre	Au goût
Lait	1 Tasse
Farine de maïs	4 Tasses

Salade trois soeurs

Sirop d'érable	1/4 Tasse
Vinaigre de cidre de pomme	1/8 Tasse
Courgette, coupée en rondelles de 1/4"	1/2 Tasse
Courge, coupée en rondelles de 1/4"	1/2 Tasse
Maïs grillé, grains coupés de l'épi	2 Épis
Haricots, en conserve	1 Tasse
Légumes feuillus sauvages	2 Tasses

Méthode:

PILONS DE POULET EN CROÛTE:

1. Mariner les pilons de poulet dans le lait, les herbes, le sel et le poivre pendant une nuit.
2. Retirer les pilons de la marinade et bien égoutter.
3. Couvrir les pilons avec la farine de maïs.
4. Placer les pilons sur une plaque de cuisson et mettre dans le four à 350F. Rôtir jusqu'à ce que les pilons soient dorés et cuits au centre, environ 30-40 minutes.
5. Pendant que le poulet cuit, préparer la salade Trois Sœurs

SALADE TROIS SŒURS

1. Faire chauffer une poêle à haute température. Badigeonner la courge avec l'huile végétale et dorer de chaque côté, environ 3 minutes.
2. Placer la courge, les haricots et le maïs dans un grand bol et mélanger.
3. Mettre une poignée de légumes feuillus sauvages sur une assiette.

POUR ASSEMBLER:

1. Retirer le poulet du four et le servir avec la salade.

Chou-fleur En Croûte De Farine De Maïs Avec Salade D'Été Trois Sœurs

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Chou-fleur	1	Bouquet
Huile végétale	4	c. à soupe
Thym, séché	1	c. à thé
Sauge, fraîche et hachée	1/4	c. à thé
Sel et poivre		Au goût
Farine de maïs	4	Tasses



Salade trois sœurs

Sirop d'érable	1/4	Tasse
Vinaigre de cidre de pomme	1/8	Tasse
Courgette, coupée en rondelles de 1/4"	1/2	Tasse
Courge, coupée en rondelles de 1/4"	1/2	Tasse
Maïs grillé, grains coupés de l'épi	2	Épis
Haricots, en conserve	1	Tasse
Légumes feuillus sauvages	2	Tasses

Méthode:

CHOU-FLEUR EN CROÛTE:

1. Couper le chou-fleur en deux et retirer les tiges. Couper en morceaux de la grandeur d'une bouchée.
2. Mélanger les morceaux dans un bol avec l'huile d'olive, les herbes, le sel et le poivre.
3. Couvrir les pilons avec la farine de maïs.
4. Placer les morceaux de chou-fleur sur une plaque de cuisson et mettre dans le four à 350F. Rôtir jusqu'à ce que les morceaux soient tendres et cuits dans le centre, environ 20 minutes.
5. Pendant que le chou-fleur cuit, préparer la salade Trois Sœurs.

SALADE TROIS SŒURS

1. Faire chauffer une poêle à haute température. Badigeonner la courge avec l'huile végétale et dorer de chaque côté, environ 3 minutes.
2. Placer la courge, les haricots et le maïs dans un grand bol et mélanger.
3. Mettre une poignée de légumes feuillus sauvages sur une assiette.

POUR ASSEMBLER:

1. Retirer le chou-fleur du four et le servir avec la salade.

Canard Séché Avec Galettes De Riz Sauvage, Champignons Sauvages Et Pesto Aux Légumes Feuillus Sauvages



Recipe serves	
	4
Ingrédients	Quantités
Canard séché, acheté en magasin	1 Paquet
Mélange de laitue	2 Tasses
Riz sauvage, cuit	2 Tasses
Eau	3 Tasses
Sel	Pincée
Sirop d'érable	4 c. à soupe
Huile végétale	4 c. à soupe
Mélange de champignons sauvages (Chanterelle, Morille)	2 Livres
Huile végétale, pour cuire les champignons	4 c. à soupe



Pesto	
Légumes feuillus sauvages	2 Tasses
Échalotes	2
Graines de tournesol	1/4 Tasse
Huile de tournesol	3/4 Tasse
Sel	Pincée
Sirop d'érable	Un bouchon

Méthode:

GALETTES DE RIZ SAUVAGE:

1. Placer 1/2 tasse de riz sauvage cuit dans une casserole moyenne avec 3 tasses d'eau. Réserver une autre 1/2 tasse de riz cuit pour plus tard. Porter à ébullition et laisser mijoter. Cuire jusqu'à ce que le riz soit très tendre. Égoutter et placer dans un robot culinaire. Réduire le riz en pâte collante. Mettre la pâte dans un bol moyen et incorporer le sel, le sirop d'érable et la 1/2 tasse de riz cuit réservé.
2. Façonner le mélange en galettes d'environ 1/2 pouce d'épaisseur.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faire dorer les galettes des deux côtés, environ 5 à 8 minutes de chaque côté.
4. Placer les galettes dans une plaque de cuisson et les mettre au four jusqu'au moment de servir.

CHAMPIGNONS SAUVAGES:

1. Nettoyer les champignons pour enlever toute saleté et débris résiduels.
2. Couper en petits morceaux.
3. Chauffer l'huile dans une grand poêle à feu moyen.
4. En travaillant par portions, faire sauter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter de l'huile au besoin. Mettre de côté.

Méthode:

PESTO VERT SAUVAGE:

1. Placer les légumes feuillus verts et les autres ingrédients dans un robot culinaire, en réservant l'huile pour plus tard.
2. Mélanger en pâte au robot culinaire.
3. Lentement, pendant que le robot culinaire est en marche, arroser d'huile de tournesol et bien incorporer.
4. Assaisonner au goût avec le sirop d'érable et du sel.

POUR ASSEMBLER:

1. Répartir les légumes dans 4 assiettes.
2. Répartir les champignons parmi les légumes.
3. Placer des galettes de riz sur les légumes et les champignons.
4. Placer quelques lanières de canard séché sur les galettes de riz.
5. Arroser de sel et de pesto.

Tacos Autochtones Avec Bison Braisé, Haricots Braisés Au Cèdre Et Tortillas Au Maïs

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Pain plat au maïs

8

Bison braisé (voir pages 6 et 8)

2 Tasses

Mélange d'haricots, cuits

1 Canne

Cèdre, frais et lavé

2 Branches

Coriandre, fraîche

Au goût

Échalotes, hachées finement

4



Méthode:

1. Chauffer une poêle en fonte à feu moyen. Faire frire à sec les tortillas jusqu'à ce qu'elles soient brunes des deux côtés et souple. Elles peuvent former des cloques et noircir à certains endroits. Ceci est acceptable. Rester attentif.
2. Retirer chaque tortilla cuite et la placer dans une plaque de cuisson peu profonde. Les mettre au four à 200F pendant que vous faites frire les tortillas restantes. Couvrir de papier d'aluminium et mettre de côté.
3. Placer le mélange d'haricots dans une casserole moyenne et couvrir d'eau. Ajouter des brins de cèdre et une pincée de sel. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Assaisonner au goût avec plus de sel si nécessaire. Jeter les brins de cèdre. Garder au chaud en attendant.

POUR ASSEMBLER:

1. Placer 2 tortillas par assiette.
2. Garnir chaque tortilla de 2 à 3 c. à soupe de bison braisé.
3. Garnir le bison de 2 c. à soupe de haricots braisés.
4. Garnir chaque taco avec l'échalote finement hachée et la coriandre.
5. Plier le taco en deux.

Salade D'été Et Dinde Rôtie Avec Confiture De Baies D'été, Haricots Verts, Pommes De Terre Et Maïs

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Mélange de laitue verte	4	Tasses
Poitrine de dinde, désossée	1	
Haricots verts	1	Livre
Pommes de terre Grelot	2	Livres
Épis de maïs	4	
Framboises	2	Tasses
Fraises	2	Tasses



Méthode:

POUR LA DINDE:

1. Préchauffer le four à 375F. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, placer la poitrine de dinde avec le côté peau vers le haut. Assaisonner de sel et poivre au goût et arroser d'huile d'olive. Rôtir au four jusqu'à ce que la température interne atteigne 165F/75C sur un thermomètre à viande, environ 60-70 minutes. Retirer du four et laisser reposer 10 minutes avant de trancher.

POUR LES POMMES DE TERRE:

1. Mettre les pommes de terre dans une grande casserole et couvrir généreusement d'eau froide salée. Porter les pommes de terre à ébullition puis réduire la température. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les pioche avec une fourchette. Mettre de côté.

POUR LES HARICOTS VERTS:

1. Porter une casserole moyenne d'eau salée à ébullition. Ajouter les haricots verts et blanchir de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Égoutter et rincer sous l'eau froide pour arrêter le processus de cuisson. Mettre de côté.

POUR LES ÉPIS DE MAÏS:

1. Préchauffer le four à 350F.
2. À l'aide de ciseaux, couper l'excédent de soie de maïs et retirer les morceaux de feuilles détachés.
3. Placer les épis de maïs avec les feuilles directement sur la grille du four et cuire 35 minutes.
4. Retirer le maïs du four et le laisser refroidir légèrement avant de le peler. Assaisonner au goût avec du beurre, du sel et du poivre.

Méthode:

POUR LA CONFITURE DE BAIES D'ÉTÉ (WOJAPE):

1. Laver et couper les fraises en deux. Réserver 1/2 tasse pour la salade.
2. Laver et égoutter les framboises. Réserver 1/2 tasse pour la salade.
3. Mettre le reste de 1 1/2 tasse de fraises et 1 1/2 tasse de framboises dans une casserole.
4. Ajouter 1/2 tasse d'eau. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que les fruits se décomposent, en remuant de temps en temps et en épaisissant légèrement.
- 5.** Sucre avec de l'érable ou du miel au goût.

ASSEMBLER:

1. Mettre les différentes laitues dans un grand bol à salade pour les mélanger.
2. Ajouter les haricots verts et les pommes de terre et bien mélanger avec 1/4 de tasse d'huile d'olive, 4 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe de sirop d'érable et une pincée de sel.
3. Répartir le mélange de salade sur 4 grandes assiettes.
4. Trancher la dinde finement, répartir 3 morceaux sur la salade.
5. Répartir les baies réservées sur la salade.

Tempeh À L'Érable

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Tempeh	1	Livre
Sirop d'érable	1/4	Tasse
Poivre	1	c. à soupe



Méthode:

1. Couper le tempeh en tranches. Placer dans une casserole de grandeur moyenne et couvrir avec de l'eau. Porter à ébullition. Réduire la température et laisser cuire pendant 8-10 minutes.
2. Retirer de l'eau et sécher.
3. Placer le tempeh dans une poêle qui peut contenir tous les morceaux. Ajouter le sirop d'érable et porter à ébullition. Cuire jusqu'à ce que le sirop d'érable devienne collant, environ 2-3 minutes.
4. Retirer le tempeh de la poêle et verser du sirop d'érable chaud par dessus.

Tofu Grillé Avec Sauce Au Chili Sucré

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Tofu, en bloc

1 Livre

Huile végétale

2 Tasses

Sauce au chili sucrée,
achetée

1/2 Tasse

Échalotes, hachées finement

2



Méthode:

1. Couper le tofu en cubes.
2. Dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer l'huile végétale jusqu'à ce des bulles apparaissent sur un cure-dent lorsqu'il est trempé dans l'huile.
3. En faisant attention, placer les cubes de tofu dans l'huile chaude.
4. Mélanger pour que tous les côtés soient cuits.
5. Cuire jusqu'à ce que le tofu soit doré.
6. Retirer et placer dans un bol.
7. Ajouter la sauce au chili sucré et servir immédiatement. Garnir avec les échalotes.

Thé Glacé Au Chaga Et À L'Érable

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Eau	4	Tasses
Morceaux de Chaga	1	Tasse
Sirop d'érable	1/2	Tasse
Citron et zeste	1	



Méthode:

1. Couvrir les morceaux de chaga avec de l'eau dans une grande casserole.
2. Porter à ébullition et réduire la température, pendant 30-40 minutes.
3. Laisser refroidir et sortir les morceaux.
4. Presser le citron et ajouter son zeste.
5. Ajouter le sirop d'érable, mélanger et réfrigérer.

Thé Glacé Aux Bleuets, Gingembre Et Miel

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Eau	4	Tasses
Bleuets, frais	1	Pinte
Citron, pressé	1	
Zeste de citron	1	
Gingembre frais, pelé et tranché finement	2	c. à soupe
Menthe	2	Branches



Méthode:

1. Dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer à température moyenne l'eau, le jus de citron, le zeste de citron, le gingembre et le miel. Porter à ébullition.
2. Réduire la température. Couvrir pendant 30 minutes.
3. Laisser reposer pour que les saveurs se mélangent.
4. Filtrer le liquide et réfrigérer pendant 1 heure.
5. Ajouter les bleuets et la menthe. Assaisonner avec plus de miel si nécessaire.

Limonade Au Sumac

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Eau

4 Tasses

Fleurs de Sumac, fraîchement cueillies

4

Sirop d'érable

1/4 Tasse

Menthe, pour garnir



Méthode:

1. Dans une grosse casserole, ajouter l'eau et le sumac.
2. Utiliser les mains pour bien incorporer le sumac dans l'eau. En étant assez agressif, assurez-vous de prendre votre temps pour permettre aux graines de sumac de bien s'intégrer dans le liquide froid. Laisser reposer pendant 30 minutes.
3. Filtrer le liquide et le sumac à travers une passoire dans un autre bol.
4. Ajouter le sirop d'érable et la menthe et réfrigérer pendant 1 heure.

Eau Aux Framboises Et À La Menthe

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Eau	4 Tasses
Sachets de thé à la menthe	6-8
Framboises	1 Pinte
Menthe fraîche	4 Branches
Sirop d'érable ou miel	1/4 Tasse



Méthode:

1. Porter l'eau à ébullition. Retirer et ajouter les sachets de thé. Couvrir et laisser tremper pendant 30 minutes.
2. Dans un grand pichet, ajouter de la glace, la menthe et les framboises. Verser le thé dans le mélange. Ajouter de l'eau et sucrer avec sirop d'érable ou miel.

Thé Glacé Au Cèdre Et Aux Baies D'Été

Recette sert

4

Ingrédients

Quantités

Branches de cèdre	2	Tasses
Eau	4	Tasses
Fraises, coupées en deux	1/2	Tasse
Mûres	1/2	Tasse
Framboises	1/2	Tasse



Méthode:

1. Placer le cèdre dans les 4 tasses d'eau pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que l'eau devienne dorée.
2. Filtrer le liquide et retirer le cèdre. Garder le liquide. Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure. Sucrez avec sirop d'érable ou miel.
3. Ajouter les baies au liquide.