

CHAUDRÉE DE POISSON

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- 1 oignon, haché
- 4 pommes de terre, hachées
- 3 carottes, coupées en dés
- 4 tasses de bouillon de poulet
- De 2 à 3 tasses de poisson (en morceaux)
- 1 boîte de lait concentré (354 ml ou 1 ½ tasse)
- 2 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre

OPTIONS

Remplacer le lait concentré par du lait frais ou en poudre.

Ajouter du maïs, du céleri, des poivrons, de l'ail ou des champignons.

Ajouter du persil, du thym ou des herbes de votre choix.

1^{re} étape : Hacher les légumes.

Hacher l'oignon et les 4 pommes de terre et couper les 3 carottes en dés. Dans une grande casserole, mettre les légumes et les 4 tasses de bouillon de poulet.

2^e étape : Faire cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Couvrir la casserole et porter à ébullition à feu vif. Dès la première ébullition, baisser le feu au minimum et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 30 minutes).

3^e étape : Ajouter les autres ingrédients.

Laisser la casserole sur le feu. Retirer le couvercle et augmenter le feu à moyen.

Ajouter les ingrédients suivants :

- 2 à 3 tasses de poisson (en morceaux)
- 1 boîte de lait concentré
- 2 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre, au goût

4^e étape : Faire cuire le poisson sans remettre le couvercle.

Porter à ébullition à feu moyen.

Ce livre de recettes a été traduit en inuinnaqtun.

Les recettes du présent livre s'inspirent du livre de recettes « Great food for Northern Cooks: Clear and easy recipes », publié en 2013 par le Conseil d'alphabétisation des TNO.



IQALUK SUU

Una igauyaarut iganiqaqtuq 45 minutesimik, inkaagniq atauhiq naatdjuqituq | 6sinut inungnungut naamayuq.

Igauyaarutikhat

- Ainakmik autauhingmik, avguyaqhimayumik
- Hitamanik Patiitanik, avguyaqhimayumik
- Pingahunik Carrotsnik, avguqhimayunik
- Hitamanik qalutininik tingmiap imigaanik
- Malrungnik – pingahunik iqalungmik avguqhimayumik
- Atauhingmik havigalik kuviyaaqtumik milukmik
- Malrungnik aluutiryuangnik battamik
- Taryuqmik pappamiklu

Himmautikhat atuqtaaqtatit

Nutaaq miluk unaluuniit akutakhaq miluk himauhiqtigitaqtat kuviyaaqtumut.

Ukuat ilalugit corn, celery, peppers, garlic, inaluuniit mushrooms.

Ukuat ilalugit parsley, thyme, alatlu avut mamaqutit.

Hivulliq:

Avguuyarlugit mamaqutikhat

Ainak atauhiq, hitamatlu patiit atvguuyaqhimayut. Pingahut carrotsit avguyaqhimayut.

Mamaqutit tamaita angiyumut qattarmungarlugit hitamanik qalutiknit tingmiap imigaarnik kuvirilugu.

Tuglia:

Mamaqutit igalugit iqiglipkarlugit

Qattaq ingnirvingmungalugu, matulingmik. Ingniqtuhihlu ingnirvik igalugu. Purriqtitlugu.

Purriliqpaa, ingnirvik inikhilugu. Purriqtitlugu. Ingnikitunuami igalugu mamaqutit aqiglipkarlugit, ikangniup napaanik igalugu.

Pingahuat:

Igayukhat aipait ilalugit

Qattaq inginirvingmi qimaklugu. Matuirlugu. Inikhilaaqlugu akun'nganut uunaqtilaga.

Qattaq ukuninga illirilugu:

- Malrungik – pingahunikluunit qalutininik
 - iqalungmik avguuyaqhimayumik
 - Atauhingmik havigalingmik milungmik kuviyaaqtumik
 - Malrungnik allutiryuanik battamik
- Taryungmik pappamiklu

Hitamaat:

Iqaluk igalugu

Iqaluk purriqtitlugu, uupkarlugu (5 minutesnaatlugu).

Ingutaaqtitpaklugu.

