

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 :

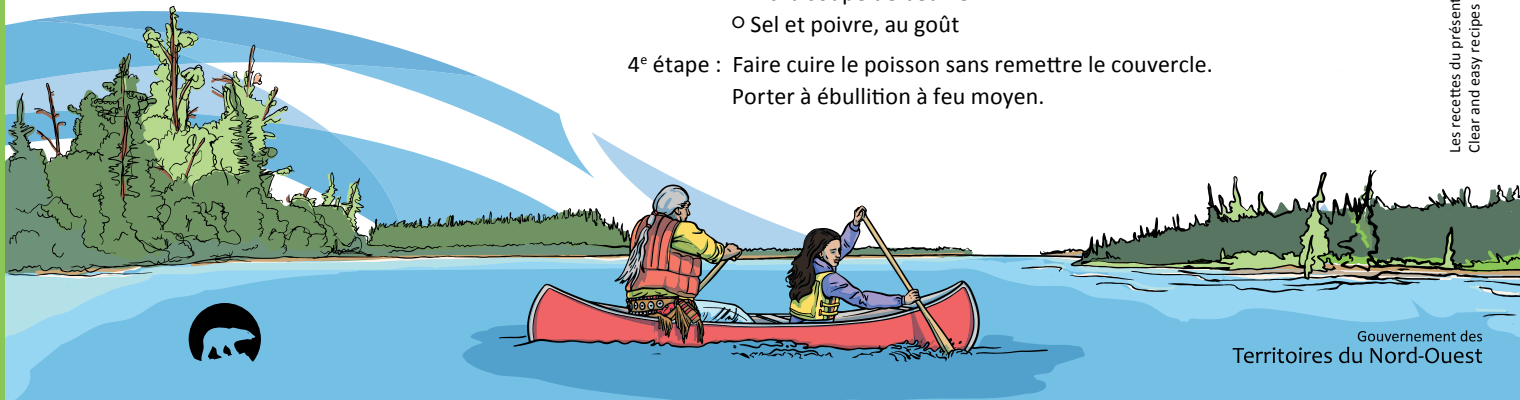
- 2 à 3 tasses de poisson (en morceaux)
- 1 boîte de lait concentré
- 2 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre, au goût

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 gwich'in.

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'alphabetisation des TNO.



ŁUK TŁOO

45 minutes gahshùk jii vikatr'ahch'uh | Nihk'ii tik ahteii kat egihee'aa geenjit agwàhchii.

Jidii Vitat Tr'iheelyaa

- Tł'oo drik khadineedit'uu ihłak
- Nành gwinahshii khadineedit'uu daankat
- Trih ditsik khadineedit'uu tik
- 4 cups daih vir chù'
- 2-3 cups Łuk khadineedit'uu
- litsii tyah zhìt aak'ii t'ok chù' (354 ml gòo chuu tyah 1.5)
- 2 tablespoons aak'ii t'ok ghài'
- Lisel ts'at ligeevir

Gwiiniindhan jì' duuleh jii vitat tr'iheelyah

litsii tyah zhìt aak'ii t'ok chù' aii gòo' aak'ii t'ok chù' lih gòo aak'ii t'ok chù' ddhak duuleh vitat tr'iheelyah.

pers, garlic gòo mushrooms duuleh vitat t'inilih.

Parsley, thyme gòo jidii herbs at'iiniindhan duuleh vitat t'inilih.

- 1 Gwinzhiih khadindit'ih
Tł'oo drik ihłak ts'at nành gwinahshii daankat khadindit'ih. Trih ditsik tik khadinditih.
- 2 Gwinzhiih ts'at daih vir chù' chuu tyah daankat ahteii tyah choo zhìt niinjah.

Gwinzhiih jidii Łlok nilii gwits'at nyahvirh
Tyah, vidiniitìn vakak dha'aii, iitsii kak ninj'aih. litsii gwidhah dàk ninj'aih. Tadinaadlat gwits'at.

Tadinaadlat dàì' iitsii gwidhàh zhàk ninj'aih. Tadinaadlat gwits'at. Gwinzhiih jidii Łlok nilii gwits'at nyahvirh, duuleh 30 minutes gahshùk.
- 3 Gehghee jidii vitat tr'iheelyaa vitat t'inilih
Tyah iitsii kak ekhè' uujiinuh. Vidiniitìn vits'at uuniinjih. Iitsii gwidhah teenjir danh ninj'aih.
TJii kat tyah zhìt t'inilih:
 - 2-3 cups Łuk khadineedit'uu
 - Aak'ii t'ok chù' iistii tyah ihłak
 - 2 tablespoons aak'ii t'ok ghài'
 - Lisel ts'at ligeevir
- 4 Łuk vikè'nyahch'uh
Vidiniitìn vakak diinch'uh kwaa ekhè' uujiinuh. Iitsii gwidhah teenjir dha'aii ekhè' uujiinuh, tadinaadlat gwits'at. Łuk dhivir gwits'at nyahvirh (5 minutes gahshùk). Vah nè'niindhah.

