

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 :

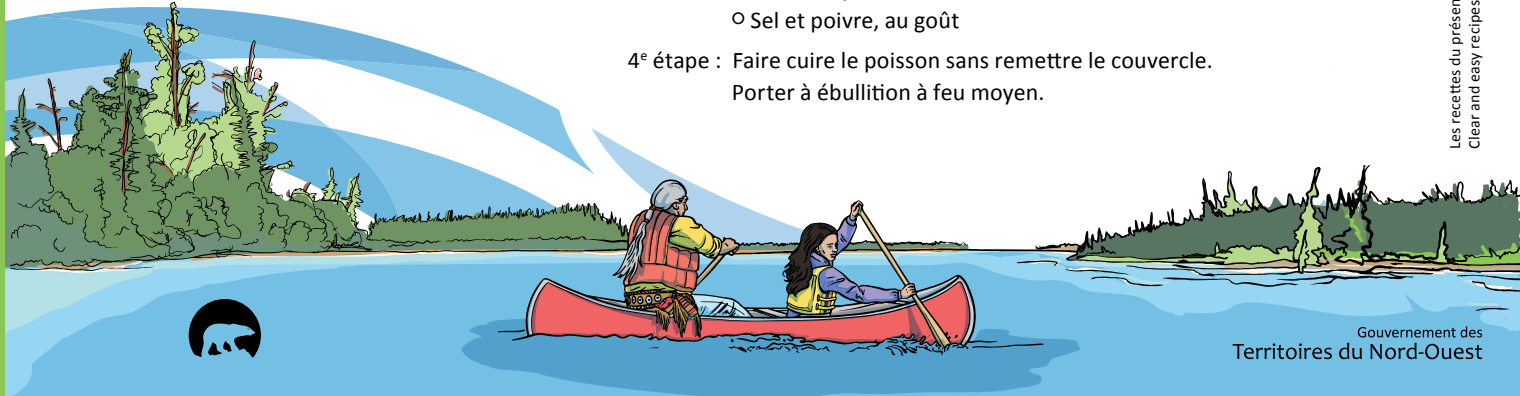
- 2 à 3 tasses de poisson (en morceaux)
- 1 boîte de lait concentré
- 2 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre, au goût

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 inuktitut.

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.



IQALUNGMIK QAJULIURNIQ

Ukua nirijsaliurutiit t akuniutigivaktut 45 minitsinik qajuliurnirmik | Taanna nirijsaliurutiit pingasuujuqtunik 6-nik niriiajunnaqtunik.

Illulingit

- 1 annian, pilakturlugit mikijunaarlugit
- 4 pattaittuit, pilakturlugit mikijunaarlugit
- 3 kiuratsiit, kipaariiktunaarlugit
- 4 tiituutiit aqiggirjuarmik qajuq
- 2-3 tiituutiit iqaluit pilaktuqsimajut
- 1 ipuittuq kuvijuq immuk (anginilingmik 354 ml milugulaamik uvvaluunniit 1.5 tiituutiilingmik)
- 2 aluutirjuak batta
- Tariuq amma Piappa

Atuqtaungaarunnarmijut

Aturluti nutaanik uvvaluunniit paniktumik immuksajarmi, kuvijumiungittuq immungmik.

Ilajunnaqtait kuanmik, salurimik, taqsallingnik iviujarnik, gaalikmik, Ikkutinik-massruumnik.

Ilajunnaqtait paaslimik, taimmik assinginiglu paniqtitaujunik pirutuvirinik ilaksaliarjausemajunik, pijumaguvit.

Aturlugu 1: Pilakturlugit mikijunaarlugit piruqtuit

Pilakturlugit mikijunaarlugit 1 annian ammalu 4 pattaittuit. 3-nik pingasunik kippariktuliurlugit kiuratsiit.

Ililugit piruqtut angijualungmut uujuliurvingmut ammalu 4 tiitutunik aqiggirjuap qajuqanik ilalugu.

Aturlugu 2: Uullugit piruqtut aqiglitillugit

Uujuliurviit kiaksaummuarlugu, matulugu. Ikillugu uuttivik quttiktumut. Qalaaqtililugu.

Qalaalituapqat, attiksigiurlugu sangininga. Qalaaqtilirlugu. Uullugit piruqtut aqililutik, tamaaniqai 30 minitsinik.

Aturlugu 3: Ilalugit asingit

Uujuliurviit kiaksaummiitilugu. Matua piirlugu. Uunarninga akunniqsuqtumut ililiugu.

Ililugit uujuliurvingmut makua:

- 2-3 tiituutiit iqaluit pilaktuqsimajut
- 1 ipuittuq kuvijuq immuk
- 2 aluutirjuak batta
- Tariuq amma Piappa

Aturlugu 4: Uullugu iqaluk

Mattuingatillugu. Uunarninga akunniqsuqtumut ililiugu ammalu qalaaqtiligu. Qalaaqtililugu kisiani iqaluk uuraanikpat (tamaaniqai 5 minitsinik). Akullugu.

