

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 dene kede.

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.



ŁUE TUWELE

Diri bekaet'e 45 minutes sadzeé zq bekaet'é | Dirí dene ets'étaí heneht'e qt'e

Diri efeta ahle t'a hahtsi

- Tl'otsq l'aa taraká
- Njshe djl taraká
- Kwah tai tarat'a
- Dih tuwele djl libó
- Łue Nákə le ní dé tai tarat'a
- Ejiret'ó (tane l'aa dáudí ní dé libó l'aa zq tanni)
- Tłereko lichuyá necha náke
- Lisél hé tenjts'ih

Dule gúlú ale

Ejiret'ó le ní dé mí léyáre dáudí ní dé mí lé k'one ale.

Corn, lt'q (celery), peppers, garlic, dljábéfe (mushroom) k'ola.

Tenjts'ih parsley, thyme, (herbs) gonáq ayí betaoale
nenewę ní dé beta ahnele.

T'akwe l'aa: Tl'ó tarakwi

Tl'otsq l'aa, taraká hé njshe djl. Kwah tai.

Tane ke dih tuwele djl libó ahle gháre tl'q beta ale.

Eyi k'é náke: Tl'q wechá gots'é hahche

Tene satsóne k'e dawaʔeh gháre bedárachu gháre satsóne wekq
k'eheche gots'é ale.

ʔehnjwho tl'ághq ní dé satsóne tani sadzé gots'é satsóne
nátsele k'eʔale.

Eyi k'é tai: Ayí k'ola beta ale

Tene satsóne k'e dawatq. Bedágharachu. Satsóne tani
wekq k'e ale.

Ayí k'ola tene keawha:

- Łue náke le ní dé tai libó tene keawha
- Ejiret'ó l'aa k'ola beta ale
- Tłereko lichuyá nechá nákə beta ale
- Lisél hé tenjts'ih

Eyi k'é djl: Łue bekaat'é

Tene satsóne k'e dawatq. Bedágharachu. Satsóne tani
wekq k'e ale gháre hahche. Łue wechá gots'é hahche
(5 minutes gots'é sqoni). Betarawhé.

