

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 :

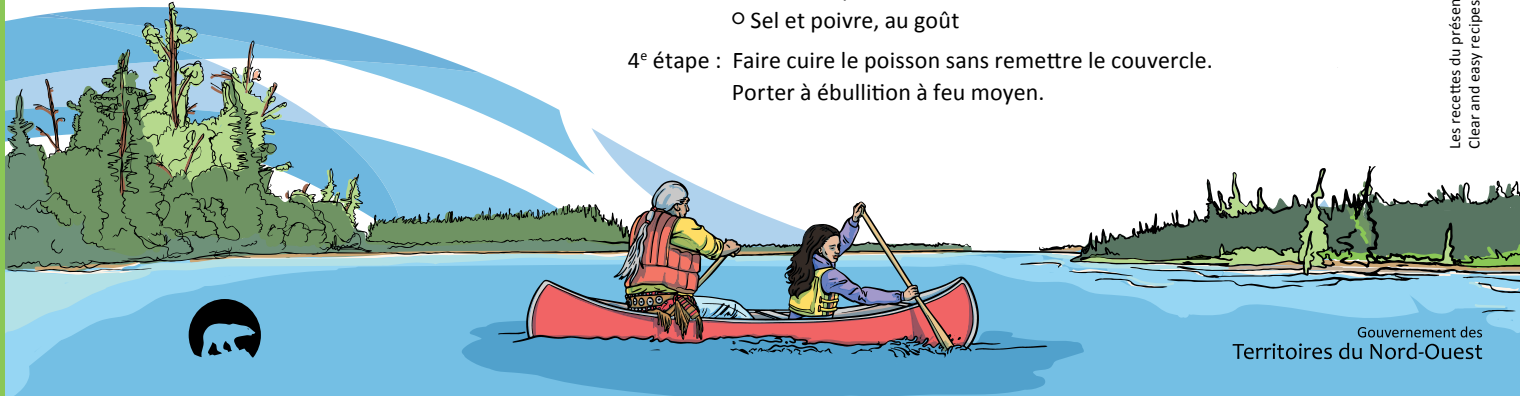
- 2 à 3 tasses de poisson (en morceaux)
- 1 boîte de lait concentré
- 2 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre, au goût

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 inuvialuktun.

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 HUUTULIUQTAQ

Una iqaliuqtaq 45minnimi kukiularuaq | Una kukiuniq itchakratun niripkailaruq.

Matkuninga ilauraq

- Atauhiq onion, avuqtamik
- Hihamat patatumik, avuraqtamik
- Pingahut karit, avuqtaq
- Hihamat alugauranik chikin imiranganik
- Malruk-pingahut iqaluviniirnik
- Atauhiq qatauchikaaq miluk 354ml nagaluuuniin 1.5qalunmik
- Malruk aluutaqpaangnik para
- Tariuq pappaa

Atlaniklu ilaulagin

Nutaamik atlarutin milungmik qatauchkangilaamin.

Ilaurlugu nauruanik nunamin, saalri, papa, kaalik, nagaluunihivuliq.

Ilaurlugu akutuqpangnik, tipigikhautinik niqinun, uuktuarukarnik.

Hivuliq 1:

avuguqtat naurat nunamin
Avuqtaq ainaq hihamat pataatu. Avguurarlugi karrit.
Kukiulugi nauruat nunamin arinaqhipkarlugi.

Tuglia 2:

kukiulugi naurat nunamin arinaqhilarataqtilugi
Utkuhik qanganun innirvingmuglugu, matulugu. Huamahilugu ingnirvik. Qalatilugu.
Qalanagutikpan, hukaililugu. Qalatinnguraarlugunaurat nunamin arinaqhilarataqtilugi 30minutmi.

Pingayua 3:

iluqaiha ilaugutikrat
Utkuhik ingnirvingmin piirnagu. Matuirlugu. Unmuglugu ingnirvikhukaililugu.
Utkuhingmun ilaurlugi:
○ Malruk-pingahut qalugauraq iqalungmik
○ mikuruuranik ilaurlugu
○ Atauhimi qatauchkamik milungmik
○ Malrungnik aluutaqpaangnik paramik
Tariuq papa ilipkun iluarirapkun

Himanga 4:

kukiulugu iqaluk
Maturrugu, avanganuglugu inirvik qalatilugu. Qalatilugu iqaluk (talimatun minitun kiaq). Angalalaalugu.

