

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 nehiyawewin.

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.



CHOWDER KINOSEW

45 cipahkanis oma mîcim kiskinwahamakewin | 6 nikotwâsik'yâkan oma mîcim kiskinwahamakewin.

ka mâmawinamihk

- o pêyak'watahikan wihcekaskociy
- o napatâk newo, pêyak'watahikan
- o nisto oskâtâsk, pikinisawata
- o pihew pimitêw newo minihkwâcikan
- o minihkwâcikan pahki kinosew neso-nisto
- o mescipayiw tohtosapoy peyak piwapiskos (345 ml ahpo 1.5 minihkwâcikan)
- o pimiy neso êmihkwân
- o asta sîwihtâkan mina papeskomina

nawasonikewin

asici oskisiw tohtosapoy ohpihkasikan mêskoc asici tohtosapoy mescipayiw.

asta ekwa mahtâmin, kaspipakwa, pêpêskomina, asici garlic, ahpo ayikinônâcikan.

asta parsley maskihk îya, asici thyme, ahpô maskihk îya ahpôkiya.

peyak'atoskewin: pîkokahwew pîwi'kiscikânis

pêyak'watahikan wihcekaskociy, mina newo napatâk. nisto oskâtâsk.

asta pîwi'kiscikanis asici mistahiya pakachikan mina newo minihkwacikan pimitêw pihew.

neso'atoskewin: okîstepiw pîwi'kiscikanis yoskâw isko

nita pakachikan kotawanapisk tahkoc akwanâpowehikan.

kîsisikakan kiso isipimihk. isko ekwa osow.

mayaw osow ekwa, kîsisikakan ihkaciwatew.

osow ekwa.

kekâc ka ohtek isko pîwi'kiscikanis yoskâw, kekâc 30 cipahkanis.

nisto atoskewin: asta kotak ka mâmawinamihk

Tnakata ekwa pakachikan tahkoc kotawanapisk.

akwanâpowehikan patoti ekwa. ihkaciwatew âpihtaw isi.

Tasta asici pakachikan:

o minihkwâcikan pahki kinosew neso-nisto

o mescipayiw tohtosapoy peyak piwapiskos

o pimiy neso êmihkwân

o asta sîwihtâkan mina papeskomina nistospicikewin

atoskewin newo: piminawaso kinosew ekwa

akwanâpowehikan nakata patoti ekwa. takohc âpihtaw

isi asici kîsisikakan mina pakahta. pakahta isko tanispe

kinosew ekosi (nîyanân cipahkanis). itehikew.

