



Autour de la table

Recettes et histoires à travers les cultures

TABLE DES MATIÈRES

1 POMMES DE TERRE SCALLOPÉES
PAR ROBERT VERRALL

3 MOLOKHIA
par Hassan Younis

5 PUDDING AU CITRON
par VALERIE SHANNON

7 KUSHARI
par Dina Basiony

9 SHORTBREAD
par Ann Martin

11 SNUNNIA
par Mahmoud Nasser

13 FLAN AUX FRUITS MÉLANGÉS
par Renate Sutherland

15 SOUPE
par Salwa Sadek

17 MACARONS MOELLEUX À LA NOIX DE COCO
par Sandra Woods-

19 AILES DE POULET À LA JERK
par Stephen Forde

21 RAGOÛT DE MAÏS DE MAMIE
par Arlen Bonnar

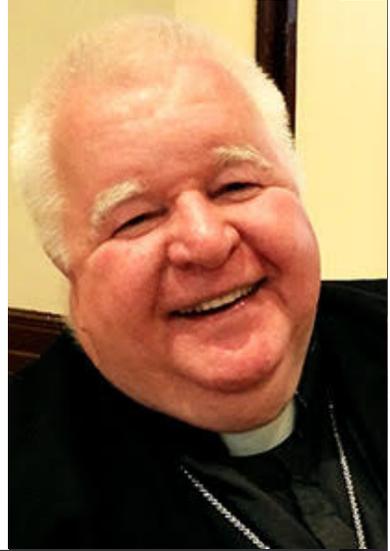


AVANT-PROPOS

Par Royal Orr..

À St James - MCM, nous croyons au pouvoir de rassembler les gens. Lorsque l'on se rencontre et que l'on s'écoute, une chose presque magique se produit - les graines de l'amitié sont plantées.

C'est particulièrement le cas lorsque l'on se réunit dans un esprit de service. Se rassembler et s'écouter de la sorte peut nous amener vers le monde en témoignant de ce que nous avons appris et vers les amitiés qui en résultent. C'est cet esprit qui a inspiré « Autour de la table » et cette collection de recettes - pour rencontrer des étrangers d'horizons différents, pour partager des souvenirs ainsi que des histoires de nourriture et celles des personnes qui l'ont préparée, pour parler de l'amour et du soin que la fabrication et la consommation d'aliments peuvent représenter dans nos vies, tout en étant persuadés que ce rassemblement enrichira nos vies. Aussi c'est avec grand plaisir, que nous vous présentons quelques-unes des recettes et des histoires que nous avons entendues de nouveaux amis alors que nous nous réunissions à table. . .





Robert Verrall - POMMES DE TERRE ESCALLOPÉES

D'abord venu à St. James pour organiser les funérailles de ma bien-aimée Marion. Alors que j'étais assis dans l'église vide, attendant que le révérend Bonnar arrive pour notre rendez-vous, une jeune femme jouait doucement de l'orgue. J'ai été ému aux larmes par les notes douces, en souvenir du père de Marion qui était organiste. C'est le destin qui m'a amené à l'église ce jour-là et je ne suis jamais parti. Je suis devenu membre de la congrégation et j'ai rapidement rejoint la Mission communautaire de Montréal en tant que bénévole, Aîné-ambassadeur du MCM, et participant enthousiaste au projet Autour de la table. Quoi de mieux que de rencontrer d'autres seniors d'ici et d'ailleurs et de goûter à de bons petits plats?!

En tant qu'enfants, nous avons tous au dîner certains items favoris que nous aimions et d'autres moins. Certains d'entre nous n'aimaient pas les pois, les navets, les panais, les carottes, mais nous adorions tous les pommes de terre Saint-Jacques de notre mère. C'était certainement mes préférées. Il y avait toujours une belle croûte sur le dessus, parfaitement cuite au four. Et il y en avait assez pour nous tous à partager.

Je le fais habituellement le matin, puis je le réchauffe lorsque le jambon (ou autre) est cuit.

LES POMMES DE TERRE ESCALLOPÉES de Robert Verrall

Ingrédients

2 1/2 lb de pommes de terre, pelées et tranchées
2 tasses de lait
1 tasse de crème fouettée épaisse
Ail écrasé (au moins 4 à 6 gousses)
Sel et poivre
Des tonnes de tout fromage fort, râpé (j'utilise du cheddar blanc)



L' instruction

1. Préchauffer le four à 375 degrés Fahrenheit
2. Préparez d'abord le mélange de lait : portez à ébullition et laissez reposer aussi longtemps que vous le souhaitez.
3. Épluchez, coupez en tranches et rincez les pommes de terre, placez-les dans une casserole de 9 po x 13 po (ustensile pour le four).
4. Filtrer le mélange sur les pommes de terre, jeter l'ail.
5. Jetez du fromage sur le dessus - devenez fou!
6. Cuire au four à 375 degrés pendant 1 heure.





Hassan Younis - Molokhia

En tant que réfugié senior me retrouvant seul ici à Montréal, tout à coup, les petites choses signifient beaucoup. Je ne me souviens pas d'avoir mangé de Molokhia seul ou d'îner sans être entouré de mes enfants et petits-enfants. L'autre jour, j'ai invité mon ami à déjeuner avec moi et notre plat était la fameuse Molokhia. J'ai eu des flashbacks de ma vie d'avant quand je me suis souvenu de toutes les femmes réunies ensemble pour préparer la Molokhia. Quand j'étais enfant, je me souviens du nombre de femmes qui se retrouvaient chez nous... préparant ensemble la nourriture... partageant leur vie... nous racontant de belles histoires. Nous pouvions sentir la "Molokhia" et entendre le grésillement – que nous appelons "Tasha" - depuis la rue où nous avons l'habitude de jouer - en attendant que le délicieux déjeuner soit servi !

La Molokhia est plus que de la nourriture pour moi. Elle me rappelle mes amis, ma famille et m'apporte de la joie.

La MOLOKHIA d'Hassan

Ingrédients

- 1 paquet de Molokhia surgelée ou séchée (400g)
- 1 poulet entier
- 6 tasses de bouillon de poulet (pour chaque paquet de molokhia)
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon moyen
- 1 tomate tranchée
- Coriandre
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Pain pita



L' instruction

Mettez le poulet dans une casserole remplie d'eau, faites cuire jusqu'à ce que l'eau commence à bouillir puis mettez l'oignon coupé en dés, salez, poivrez le poulet puis laissez bouillir pendant une heure.

Ajoutez les 4 gousses d'ail hachées avec la coriandre et faites-les revenir avec deux cuillères à soupe d'huile de maïs, jusqu'à ce que la couleur de l'ail devienne dorée.

Ajouter le bouillon de poulet, la Molokhia hachée et l'ail frit dans la casserole.

Assaisonner la soupe avec le poivre noir et porter à ébullition. Laisser bouillir environ 10 minutes.

Ajouter la tomate pour rendre la texture de la soupe moins gluante, si désiré.

Préparez du riz blanc ou du pain pita pour accompagner le poulet et la soupe Molokhia.



VALERIE SHANNON - PUDDING AU CITRON

J'ai grandi avec ma grand-mère irlandaise vivant dans notre maison. Sarah Jane Rea est née dans une ferme à la périphérie de Belfast, en Irlande du Nord, en 1898. Elle était l'une des cinq enfants. Elle a épousé James Robert Wylie et a déménagé dans la ville de Belfast puis à Comber. Ils ont eu deux filles, dont l'une était ma mère. Ma grand-mère travaillait « en service », ce qui était très courant pour les Irlandaises de l'époque. En raison de la violence sectaire et de la guerre civile irlandaise, ils ont immigré à Montréal en 1925 pour établir une vie meilleure et plus sûre pour eux-mêmes et leurs enfants. Ils n'étaient pas les premiers membres de la famille à venir au Canada... tous leurs frères et sœurs l'ont aussi bien fait que leur mère qui était alors veuve et qui devait subvenir aux besoins de deux jeunes enfants qui sont tous deux morts de maladies infectieuses peu après leur arrivée. Mon grand-père travaillait comme chauffeur de fourgonnette pour le grand magasin Eaton, car il était bien connu à Montréal que Timothy Eaton, un riche Irlandais, embaucherait tous les nouveaux immigrants irlandais. Ma grand-mère a travaillé la majeure partie de sa vie à l'école privée pour filles de Miss Edgar et Cramp qui avait plusieurs pensionnaires en plus des élèves externes. Elle nettoyait et cuisinait pour les élèves ainsi que le personnel et s'occupait de la directrice le samedi. Elle n'était pas étrangère au travail acharné. Chez nous, elle aimait faire de la soupe, du pain aux pommes de terre, du pain au froment et mon préféré, le pudding au citron. J'imagine qu'en Irlande, elle a appris à faire du pudding au citron pour les familles aisées qu'elle servait car les citrons étaient rares et coûteux. Quand je fus sur le point de me marier, j'ai demandé à ma grand-mère de me donner la recette. Elle me l'a dictée tel qu'il est écrit ci-dessous. Je la chéris ainsi que les nombreuses occasions heureuses au cours desquelles nous l'avons appréciée. Comme j'aurais aimé lui poser plus de questions sur sa jeunesse alors que je grandissais. En attendant, j'ai de nombreux et merveilleux souvenirs de ma grand-mère, Sarah Jane Wylie, qui a vécu jusqu'à 99 ans.

LE PUDDING AU CITRON de Valerie Shannon

Ingrédients

- 1 citron
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 tasse de sucre blanc Beurre fondu (de la taille d'une noix)
- 2 oeufs
- 1 tasse de lait



L' instruction

1. Préchauffer le four à 325 degrés Fahrenheit
2. Râper le zeste et extraire le jus d'un citron
3. Battre 2 œufs, blancs et jaunes séparément
4. Bien mélanger la farine et le sucre
5. Ajouter le jus et le zeste de citron, le jaune d'œuf, le lait et le beurre dans le bol.
6. Ajoutez ensuite les blancs d'œufs battus en neige.
7. Placer le plat dans une casserole d'eau et enfourner pour 3/4 d'heure.

C'est exactement comme ça que Nanny m'a dicté la recette.





Dina Basiony - Kushari

Je trouve la force de me souvenir des choses positives de ma vie. En préparant et en appréciant le Kushari, je me connecte avec beaucoup de moments heureux et mémorables qui me ramènent aux réunions de famille et aux conversations pendant les repas. Le Kushari représente toujours un repas traditionnel bien connu en Egypte. Pendant le printemps arabe de 2011, j'ai, avec d'autres manifestants, gardé l'énergie avec Kushari. Pourquoi j'aime particulièrement ce repas ? Parce que dans le passé j'avais l'habitude d'entendre que le Kushari était un plat pour les pauvres. Il leur donne l'énergie et le pouvoir de continuer leur cheminement. Lorsque les volontaires du Printemps arabe nous ont distribué du Kushari sur la place, j'ai eu un sentiment merveilleux, sachant que le « repas des pauvres » rassemblait tout le monde.

Quand j'ai entendu parler du projet GAT et des différents participants de tant d'horizons, j'ai eu le même sentiment et j'ai été ravie qu'à nouveau la nourriture rassemble les gens et crée une meilleure vie pour tous.

KUSHARI de Dina Basiony

Ingrédients

Huile

1/3 tasse de vermicelles

2 tasses de riz

2 tasses d'eau

sel

1 tasse de lentilles brunes

1 oignon

1 cuillère 1/2 à café de cumin

1 tasse de pois chiches trempés

1/2 tasse de pâtes - petit format

Sause :

6 gousses d'ail

3 tasses de sauce tomate

1/2 cuillère de cumin

1/2 cuillère de sucre

1 morceau d'oignon râpé

1/4 tasse de vinaigre

1/2 cuillère à café de sauce piquante

1/8 tasse de jus de citron

2 cuillères à soupe de pâte de tomate

1/2 cuillère à café de poivre noir



L' instruction

Mettez l'huile dans une casserole vide, ajoutez les nouilles et remuez jusqu'à ce qu'elles soient dorées puis ajoutez-y le riz, ajoutez l'eau et le sel (l'eau doit recouvrir les ingrédients 2 centimètres au-dessus); laissez-le avec le couvercle à feu doux jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Apportez une autre casserole d'eau et de lentilles, ajoutez-y les oignons, le cumin et le sel, et laissez-la à feu doux jusqu'à ce que cela devienne tendre.

Faire bouillir les pois chiches et les pâtes.

Pour la sauce tomate :

Dans un autre bol, mettre l'huile et l'ail, remuer jusqu'à ce qu'ils soient légèrement jaunes, ajouter le jus de tomate, deux cuillères à soupe de sauce et les épices.

Faire revenir les oignons dans l'huile, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'ils deviennent brun clair. Mettez les oignons sur un papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile et mettez-les de côté. Ajouter les lentilles au riz et remuer.

Ensuite on prépare la sauce spéciale Kushari : (vinaigre et piment, une petite quantité de jus de citron et une gousse d'ail finement écrasée), bien mélanger tous les ingrédients, et les mettre dans un bol. Vous pouvez servir le kushari en mettant les ingrédients cuits dans les assiettes, et le décorer en ajoutant la sauce tomate et les oignons caramélisés.



Ann Martin - Shortbread

Les sablés remontent à l'Écosse médiévale et étaient à l'origine un biscuit sucré à base de levure. Pour éviter de payer les taxes qui étaient prélevées sur les biscuits à l'époque, les boulangers écossais classaient leurs biscuits à la levure comme « pain ». Finalement, la levure a été remplacée par du beurre, et la version actuelle du sablé est née. Le "court" dans les sablés fait référence à sa texture. Ces biscuits ont un rapport beurre/farine élevé et une faible teneur en humidité, ce qui inhibe le développement de gluten dans la pâte et maintient les biscuits tendres et friables - une texture dite "courte". Quels bons souvenirs j'ai étant enfant alors que je regardais mon grand-père, Jim Wright de Dundee, préparer ses sablés dans la cuisine tout en chantant «I Love a Lassie» de l'un des chanteurs les plus célèbres d'Écosse, Harry Lauder. Sa chanson reste vivante dans mon cœur!

LE SHORTBREAD d'Ann

Ingrédients

- 8 onces de beurre
- 1/2 tasse de sucre blanc
- 2 tasses de farine



L' instruction

1. Bien mélanger dans un moule de 9'x13'
2. Sertir les bords, piquer les sablés à la fourchette toutes les 2 mins
3. Préchauffer le four à 350° pendant 20 min
4. Baissez la température à 300° et faites cuire pendant 5 minutes puis éteignez le feu, ouvrez
5. légèrement la porte du four et laissez les sablés au four pendant au moins 30 minutes.

"Ce processus rend les sablés courts"





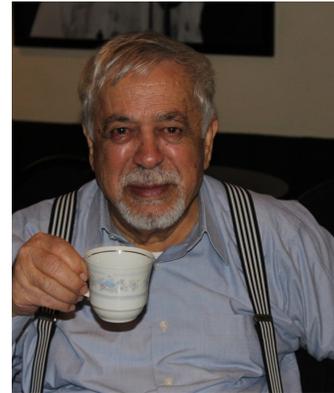
Mahmoud Nasser - Snunniya

La vie sociale et les rassemblements ont besoin d'une raison. Un nouveau-né est toujours une bonne raison pour que les gens se rassemblent, mangent et discutent. Il y a des années, je vivais avec ma famille dans un petit village de Palestine, appelé Kafr Laqif. Nous étions agriculteurs et mes parents travaillaient principalement dans l'agriculture. Je me souviens quand quelqu'un avait un nouveau bébé, tout le village célébrait et participait au processus de préparation de snunniya. Ils avaient l'habitude d'aller dehors et de faire cuire le snunniya dans une grande marmite. Cela a toujours été une expérience merveilleuse pour moi. Il y a un an, j'ai été ravi de la naissance de mon petit-fils et j'ai voulu lui préparer le snunniya. Mais quelle façon vraiment différente de le faire. Je l'ai fait seul avec ma femme dans une petite cuisine. Le bruit et l'action qui accompagnaient toujours la cuisine me manquaient.

LE SNUNNIYA de Mahmoud

Ingrédients

- 1 tasse de baies de blé
- 5 tasses d'eau
- 1 tasse de sucre (ou plus si nécessaire)
- 1 tasse d'eau de rose
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1/2 tasse de pignons de pin
- 1/2 tasse de noix pelées
- 1/2 tasse d'amandes pelées
- 1 tasse de grenade douce



L' instruction

Laver et tremper les grains de blé et les noix dans l'eau pendant toute une nuit ;

Le lendemain, égouttez le blé, placez-le dans l'autocuiseur et ajoutez l'eau nécessaire. Faire bouillir une demi-heure (après avoir vidé la casserole).

Ajouter le sucre au blé et remuer sur le feu pendant 5 minutes.

Retirer la casserole du four et ajouter l'eau de rose, l'eau de fleur, les grains trempés et les grains de grenade sucrés.

Remuer le mélange et servir chaud ou froid, à votre goût (avec des noix saupoudrées sur le dessus).



RENATE SUTHERLAND - FLAN AUX FRUITS MÉLANGÉS

Je suis née et j'ai grandi à Berlin, en Allemagne, pendant la guerre, alors qu'il y avait un rationnement alimentaire important. Nous avons eu la chance d'avoir une famille vivant à la campagne et qui possédait différents types d'arbustes à baies et d'arbres fruitiers dans leurs jardins. Nous leur avons souvent rendu visite. Je me souviens avec émotion de ma mère qui fabriquait et servait l'Obsttorte rafraîchissante et colorée lorsque nous fêtions les anniversaires et les vacances en famille. C'était toujours une tradition familiale de servir l'Obsttorte l'après-midi au « Kaffee und Kuchen » (l'heure du gâteau et du café). Après avoir immigré au Canada au début des années 50, la tradition "Obsttorte" s'est poursuivie dans ma famille. À ce jour, c'est un de mes desserts familiaux préférés. Je le fais souvent et j'aime le présenter comme contribution de dessert aux rassemblements événementiels.

LE FLAN AUX FRUITS MÉLANGÉS de Renate Sutherland

Ingrédients

Base:

Ingrédients de la pâte feuilletée pour un moule à tarte cannelé de 12 pouces :

6 onces ou 150 grammes de farine

2 1/2 oz. ou 65 grammes de sucre

1 c. levure chimique

1 oeuf

2/3 oz. ou 65 grammes de margarine ou de beurre

Garniture:

Deux paquets de Dr. Oetker Clear Glaze (non aromatisé)

Fruits frais ou fruits en conserve bien égouttés Crème fouettée ou Reddi Whip



L' instruction

Base:

1. Tamiser la farine, le sucre et la levure chimique dans un saladier.
2. Ajouter la margarine/beurre, couper en dés et mélanger légèrement du bout des doigts jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure fine.
3. Battre l'oeuf et travailler légèrement. Étaler ou abaisser la pâte jusqu'à obtenir une base de pâte légèrement graissée et farinée.
4. Cuire au four à 300 F pendant 20 à 30 minutes. jusqu'à ce que ce soit cuit mais pas brun.
5. Pâtisserie fraîche.

Garniture

Préparez DEUX paquets de Dr. Oetker Clear Glaze selon les instructions et laissez refroidir

Disposez n'importe quelle combinaison de fruits frais (lavés et séchés) sur la base de pâte cuite.

Verser le glaçage qui a légèrement refroidi et épaissi, sur les fruits préparés et réfrigérer.

Servir frais avec de la crème fouettée ou du Reddi Whip/par portion, au choix.



Salwa Sadek - Soupe

""Doux souvenirs""

c'est ce que la soupe de ma grand-mère signifiait pour moi et me rappelle quand je pense à elle et à la famille réunie dans sa maison avec ses beaux chats. Elle est associée au bon vieux temps où ma fratrie et moi étions jeunes, heureux et parfois pas sages comme la plupart des enfants.

Une des choses que je n'oublierai jamais de cette période, c'est quand j'ai glissé ma part de viande au chat attendant sous la table car je n'aimais pas trop la viande. Je l'avais fait plusieurs fois quand mon frère aîné s'en est finalement rendu compte, bien qu'il n'en ait pas fait de problème sur-le-champ. Cependant, il m'a parlé par la suite et m'a demandé de dire à tout le monde que je n'aimais pas la viande dans le délicieux potage.

Ce fut une bonne expérience pour moi de m'exprimer sans me soucier de plaire aux autres. Ma grand-mère défunte, mes parents et les chats espiègles me manquent.

Vraiment, c'étaient de beaux jours.

LA SOUPE de Salwa

Ingrédients

- 2 carottes pelées et râpées
- 2 courgettes râpées
- 1 oignon râpé
- Jus de tomates fraîches (le faire dans le mélangeur)
- Quelques bourgeois
- Cubes de veau ou de bœuf cuits
- Un peu de sel, poivre, cumin
- Coriandre fraîche hachée



L' instruction

1. Dans une marmite mettre le bouillon de viande (maraka) ou le liquide dans lequel vous avez fait cuire la viande, porter à ébullition puis ajouter l'oignon, la courgette, les tomates, les épices au bout de 5 minutes ajouter les cubes de viande cuite et le burghul. Remuez régulièrement.
2. Cuire le tout ensemble pendant environ 15 minutes à feu moyen
3. A la fin ajouter la coriandre ciselée.
4. Servir avec du pain.





Sandra Woods - MACARONS MOELLEUX À LA NOIX DE COCO

Ma recette est une histoire très 20e siècle. J'ai grandi dans une famille monoparentale et les parents de ma mère vivaient avec nous. Ma mère travaillait et ni ma mère ni ma grand-mère n'avaient le temps ou l'envie de cuisiner. Nous dînions généralement devant la télévision bien que je me souvienne d'avoir été autour de la table de la salle à manger pour des repas spéciaux comme Noël ou Pâques et même pour le dîner du dimanche quand j'étais petite. Par conséquent, je n'ai pas appris à cuisiner de ma famille et je n'ai pas non plus de vieilles recettes ou d'histoires familiales. Ce que j'ai, ce sont des amis que j'aime recevoir et je passe beaucoup de temps à chercher sur Internet et/ou dans mes livres de cuisine des recettes qui, je pense, iront bien ensemble dans des menus intéressants et que les gens aimeront. Bien que je fasse parfois des substitutions, je suis généralement la recette la première fois que je fais quelque chose et après cela, j'y apporte des modifications si je pense que quelque chose fonctionne. La recette que j'ai soumise ici en est une qui a été plutôt bien accueillie!

LES MACARONS MOELLEUX À LA NOIX DE COCO de Sandra Woods

Ingrédients

- 14 onces de noix de coco en flocons sucrés
- 3/4 tasse de lait concentré sucré
- 1 cuillère à table de Vanille
- 2 Gros blancs d'œufs
- 1/8 cuillère à café de sel



L' instruction

Préchauffer le four à 325 avec la grille en position médiane inférieure

Tapisser des plaques à pâtisserie de papier parchemin.

Dans un grand bol, mélanger la noix de coco, le lait condensé sucré et la vanille. Bien mélanger.

Dans un bol moyen, battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes

Transférer les blancs d'œufs dans un grand bol et incorporer au mélange de noix de coco. Ne pas trop mélanger.

Déposer des monticules de mélange de la taille d'une cuillère à soupe sur les plaques à pâtisserie, en ligne à 2 pouces d'intervalle. Cuire 15 à 18 minutes jusqu'à ce que les dessus soient dorés. (Le temps dépend du four et de la taille du monticule).

Laissez les biscuits refroidir complètement sur les plaques à pâtisserie avant de les transférer dans une assiette à service.

Si désiré, arroser de chocolat noir une fois les biscuits complètement refroidis.



Stephen Forde - AILES DE POULET À LA JERK

Les visites avec ma tante et mon oncle à Brooklyn, New York, comprenaient toujours des soupers familiaux mettant en vedette d'excellents plats trinitadiens comme le pelau (pois cajan et riz au poulet) ou le callaloo (une soupe épaisse à base de gombo et d'épinards au crabe). Mais lors d'une de ces visites, une amie de la famille, venue de Jamaïque aux États-Unis avait apporté une poêle de morceaux de poulet séché rôtis au four à ajouter au repas collectif. Ce fut un succès instantané – chaud, épicé et salé, comme tous les bons plats des Caraïbes. Wade et moi avons insisté pour qu'elle nous donne la recette.

Il s'avère que le poulet jerk est plus une méthode qu'une recette, et c'est ridiculement facile à préparer. Mais il y a quelques secrets de la tradition culinaire des Caraïbes qui rendront un plat de jerk vraiment génial. Tout d'abord, vous devez rincer les morceaux de poulet dans un bol avec de l'eau additionnée d'un peu de vinaigre. Cela aide à laver et à tuer toutes les bactéries qui peuvent se trouver sur la peau et la surface de la viande et cela aide à s'assurer que la viande absorbe la saveur de l'assaisonnement.

Secret numéro deux : Comme n'importe qui des Caraïbes vous le dira, vous devez assaisonner la viande avant de la faire cuire - pas après! Après rinçage et égouttage, frotter l'assaisonnement sur la viande avec de l'huile d'olive. L'huile aide la viande à absorber l'assaisonnement. Ensuite, placez-la au réfrigérateur pendant au moins deux heures pour laisser les saveurs imprégner vraiment la viande.

Les ailes de poulet séchées semblent toujours être un succès lors de nos repas-partage à Saint James, mais sont également excellentes lors de pique-niques (avec salade de pommes de terre bien sûr !) et peuvent être servies en apéritif. N'importe quelle partie du poulet (ou à peu près n'importe quelle autre viande – ou même poisson) peut être jerkée de cette façon et appréciée avec un plat de riz tel que le pelau.

LES AILES DE POULET À LA JERK de Stephen

Ingrédients

- 2 livres d'ailes de poulet
- 4 cuillères à soupe d'assaisonnement Jerk (Nous utilisons celui de style humide qui vient dans
- un bocal. Walkerswood est notre préféré, d'autres marques sont également bonnes - Aunt May's, Grace, etc. Cela le rendra assez épicé. Utilisez-en moins pour un plat plus doux.)
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



L' instruction

Rincez soigneusement les ailes dans un bol avec de l'eau et environ une demi-tasse de vinaigre. Égoutter.

Dans le même bol, ajouter le jerk et les autres assaisonnements, ainsi que l'huile d'olive.

Bien travailler l'huile et l'assaisonnement dans le poulet. N'ayez pas peur d'y mettre la main !

Couvrir et mettre au réfrigérateur et laisser mariner pendant au moins deux heures. Toute la nuit c'est encore mieux ! Au moment de la cuisson, déposer les ailes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Dans un four préchauffé, cuire à 350°F pendant 30 à 45 minutes. Cela peut aussi se faire au barbecue.



Arlen Bonnar - RAGOÛT DE MAÏS DE MAMIE

C'est la recette de ma grand-mère. Je suis né sur l'île du Cap-Breton sur la côte est du Canada au début des années 1950. Sydney, ma ville natale, était entourée de trois grandes industries, la sidérurgie, l'extraction du charbon et la pêche. Nous, comme beaucoup d'autres, vivions dans la partie économique inférieure de la communauté. Des hommes et des femmes qui travaillaient dur et avaient du mal à joindre les deux bouts, souvent de chèque de paie en chèque de paie. Bien que nous n'ayons jamais eu faim, nourrir une grande famille a toujours été un défi. Cette recette était l'une de celles capables de nourrir un maximum de personnes à moindre coût. C'était rassasiant, nourrissant et bon !

Voici pour ma Mamie !

LE RAGOÛT DE MAÏS DE MAMIE d'Arlen Bonnar

Ingrédients

- 4 pommes de terre de taille moyenne, pelées et coupées en petits cubes d'un quart de pouce 1
- oignon moyen pelé et haché finement
- 2 carottes moyennes hachées finement
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 boîtes de maïs en crème (398 ml chacune)
- 1 boîte de lait entier évaporé (pourrait utiliser 2%)
- 1 boîte de maïs entier (facultatif)
- 2-3 cuillères à soupe de beurre



L' instruction

Dans une grande marmite :

Faire revenir les oignons dans une cuillère à soupe de beurre à feu moyen pendant 2-3 minutes.

Ajouter les carottes et les pommes de terre, remuer pendant 2 minutes.

Couvrir les légumes d'eau froide, juste les recouvrir. Ajoutez du sel.

Porter à ébullition douce pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient juste molles.

NE PAS égoutter les légumes. Ajouter le maïs en crème, le lait évaporé, le maïs en grains facultatif et le beurre. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Remuer, laisser sur feu moyen juste avant ébullition.

Retirer du feu.

Souvent servi avec des craquelins salés ou simplement du bon pain. Réfrigérer si non servi dans la demi-heure. C'est meilleur le lendemain réchauffé. Peut se conserver au réfrigérateur pendant 2-3 jours. Il s'agit d'une recette conviviale et les quantités peuvent être facilement modifiées selon vos goûts. Savourez!

Épilogue

Par VALERIE SHANNON.

Nous nous sommes réunis... car qui peut résister à une invitation de Paula.

Nous nous sommes réunis ... par curiosité.

Nous nous sommes réunis ... sachant qu'un déjeuner du Moyen-Orient serait délicieux. Nous nous sommes réunis ... en espérant que la combinaison de nourriture et d'histoires découvrirait un terrain d'entente.

Nous sommes ensemble... de nouveaux visages, des langues différentes, des présentations, un certain malaise.

Nous sommes ensemble... quel festin ! Un haricot vert plein de promesses, un pudding égyptien préparé pour un rite de passage familial, une histoire d'immigrant irlandais au parfum de pudding au citron, un grand-père écossais aux manches retroussées faisant du pain court, une chaudière de maïs du Cap-Breton qui s'étire pour nourrir de nombreuses bouches, des tartes à la crème portugaise, falafel, soupe de lentilles qui réchauffe les coques de votre cœur.

Nous sommes ensemble... de nouveaux visages, de nouvelles histoires, des visages familiers, des confessions, plus d'ouverture, plus de confort non seulement dans la nourriture offerte mais aussi dans le fait d'être ensemble. Nous sommes ensemble... des questions, des questions... la nourriture peut-elle combler les différences, la nourriture peut-elle être le début de l'amitié, la nourriture peut-elle démontrer l'évolution culturelle, la nourriture peut-elle être le catalyseur d'une connexion significative, comment capter notre expérience collective.

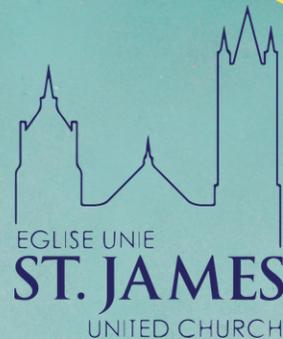
Ensemble... nous apprenons à nous connaître ... nous nous souvenons de nos traditions familiales ... nous ramenons le passé dans le présent et pensons à l'avenir ... nous créons

quelque chose de nouveau. Avec mes sincères remerciements pour leur soutien inestimable aux Fonds du Bon Samaritain de l'Église Unie du Canada Région Nakonha:ka & La Fondation de la famille Hogg

Mention spéciale à l'équipe éditoriale



Montreal City
Mission
communautaire de Montréal



***Avec mes sincères remerciements pour le soutien
inestimable à
le Fonds du Bon Samaritain de la
Église Unie du Canada Région Nakonha:ka,
Bureau d'intégration des nouveaux arrivants à Montréal
(BINAM)
&
la Fondation de la famille Hogg***

Special mention to the editorial team

*Anwar Alhjooj
Paula Kline
Arwa Nofal*