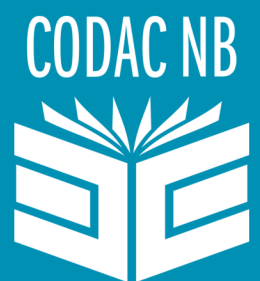


Activités acadiennes et brayonnes

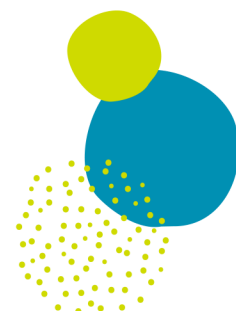




Cuisinez en famille

Lisez les recettes avec vos enfants, suivez les instructions et essayez des plats savoureux :

- les ployes ;
- le fricot ;
- les pets-de-soeur.





crédit image :
<https://www.acadienouvelle.com/etc/alimentation/recettes/2016/06/29/la-ploye/>

PLOYE

Crédits : <https://laploye.ca/recettes/>

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : À LOEIL !

Ingrédients

Pour servir toute la famille !

- 2 tasses de farine de sarrasin
- 1 tasse de farine à pain
- 1 c. à thé de sel fin
- 2 1/4 tasses d'eau bouillante
- 2 c. à thé de poudre à pâte

Préparation

1. Dans un grand bol, ajoutez la farine à pain et la farine de sarrasin
2. Détrempez avec les 2 tasses d'eau froide
3. Ajoutez le sel et bien mélanger pour former une pâte
4. Versez sur la pâte 2 tasses d'eau bouillante et bien brasser
5. Ajoutez la poudre à pâte et bien mélanger à la pâte
6. Faire cuire en versant une mince couche de cette pâte dans un poêle bien chaud, comme on le fait pour une crêpe... mais sans la retourner!
7. On peut la déguster avec du beurre, de la mélasse, des cretons, du sucre ou du sirop d'érable.

Bon appétit!

*Note : Comme vous l'avez remarqué, la recette demande pour un ingrédient particulier : **la farine de sarrasin**. Le lien ci-dessous vous indique où vous pouvez en acheter. <https://laploye.ca/ou-acheter/>*



Crédits : <https://tourismenouveaubrunswick.ca>

FRICOT ACADIEN

6 PORTIONS

Ingrédients

- 1 poulet
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 gros oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- 3 l (12 t.) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de sarriette
- 1,25 l (5 tasses) de patates, en dés
- 500 ml (2 tasses) de carottes coupées en rondelles (facultatif; au goût)
- 250 ml (1 tasse) de céleri taillé en morceaux (facultatif; au goût)
- Sel et poivre

Préparation

1. Coupez le poulet en morceaux. Faire dorer de tous les côtés dans la matière grasse.
2. Enlevez les morceaux et faire revenir l'oignon. Ajoutez la farine. Laissez cuire 1 ou 2 minutes.
3. Ajoutez l'eau, le poulet, le sel, le poivre et la sarriette. Laissez cuire jusqu'à ce que le poulet soit tendre (environ une demi-heure).
4. Ajoutez les pommes de terre, les carottes et le céleri. Laissez cuire encore 20 minutes.

Variante

Très souvent on ajoute des pâtes au fricot (voir la recette ci-dessous). Dans ce cas, on omet la farine et on dépose les pâtes sur le fricot 7 minutes avant la fin de la cuisson. Il est important de ne pas découvrir le chaudron durant la cuisson des pâtes.

PÂTES

1. Dans un bol, mélangez 250 ml (1 t.) de farine, 3 ml (½ c. à thé) de sel et 15 ml (3 c. à thé) de poudre à pâte.
2. Détrempez avec 125 ml (½ t.) d'eau froide (pas plus).
3. Déposez par cuillerées dans le fricot ou le pot-en-pot.
4. Laissez cuire 7 minutes en prenant soin de ne pas ouvrir le chaudron durant la cuisson, pour obtenir de belles pâtes.

Bon appétit!



Crédit image : https://fr.wikipedia.org/wiki/Pet_de_sœur

PET-DE-SOEUR

**CUISSON : 350 DEGRÉS
POUR 20 À 25 MINUTES**

Ingrédients

- 2 ½ tasse de farine
- ½ tasse de saindoux
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à table de vinaigre

POUR ROULER

- 1 tasse de cassonade
- 1 tasse de margarine

SIROP POUR CUISSON

- 1 tasse d'eau
- ¼ tasse cassonade
- 1 c. à thé de margarine

Préparation

1. Dans un grand bol, bien mélanger les ingrédients secs : farine, poudre à pâte, sel. Ajoutez le saindoux et mélangez avec les mains.
2. Ajoutez l'eau et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une belle pâte.
3. Étendre un peu de farine sur la surface de travail et sur le rouleau à pâte. Roulez la pâte jusqu'à l'obtention de la forme ovale ou rectangulaire.
4. Une fois la pâte bien roulée, appliquez la margarine (1 tasse tel qu'indiqué dans la section "Pour rouler") sur la surface entière de la pâte.
5. Ensuite, étendre la cassonade sur la surface de la pâte en laissant un espace en haut de la pâte.
6. Roulez. Coupez en sections et placez chacun dans un plat.
7. Préparez le sirop et versez-le sur les pets de sœur.

Crédit : <https://sagouine.com/fr/vivez-l-experience/recettes-pets-de-soeur>

Bon appétit!



Mots mêlés



La nourriture acadienne et brayonne

Avec un crayon ou un surligneur, trouvez les mots cachés dans le tableau.
Les mots peuvent aller dans toutes les directions. Les mots peuvent partager des lettres en se croisant.

<u>Banque de mots</u>	
Pet-de-soeur	Fricot
Râpure	Poutine râpée
Poutine à trou	Ploye
Morue	Cipâte

```

E O P J Q U F O P P U W
M U R L D U X V E S C E
C J R S O R X T T P I A
R K Q O A Y L O D F P Z
I Y X P M S E C E B A R
Y E U G S B X I S N T H
W R K G U N X R O S E N
E S O H X S C F E G D I
N E R K B S R S U F Z I
M R J A S B L I R K W W
U O R T A E N I T U O P
P O U T I N E R A P E E

```

Mots à trouver et leur définition :

Ploye → Type de crêpe à base de farine de sarrasin.

Morue → Poisson pêché dans l'Océan Atlantique depuis des siècles.

Cipâte (cipaille, six-pâtes) → Plat composé de plusieurs étages de viande (bœuf, porc, poulet, chevreuil, lièvre ou orignal) et de pommes de terre en cubes. Le tout est recouvert d'une couche de pâte.

Râpure → Plat composé de pommes de terre râpées et de viande décortiquée, cuit dans un plat à four.

Poutine à trou → Dessert en forme de boule faite de pâte à tarte, de pommes, de raisins secs et de canneberges arrosé d'un sirop à base de cassonade.

Pet-de-soeur → Rondelle de pâte en forme de spirale similaire à une brioche à la cannelle.

Fricot → Plat à base de bouillon, contenant des morceaux de poulet, des pommes de terre, des boules de pâte, des carottes et de la sarriette.

Poutine râpée → Plat en forme de boules à base de pommes de terre râpées avec des morceaux de viande de porc au centre.

Associez le plat à l'image



1



Cipâte
(cipaille, six-
pâtes)

2



Poutine râpée

3



Fricot

4



Poutine à trou

5



Râpure
(chiard)

6



Ploye

7



Pets-de-soeur

8



Morue

Réponses

1 Fricot



2 Ploye



3 Pet-de-soeur



4 Cipâte
(cipaille, six-
pâtes)



5 Râpée
(chiard)



6 Poutine
râpée



7 Morue



8 Poutine à
trou

