Voyage gourmand à travers le Canada

Les escales culinaires

Traditions autochtones
Côte Atlantique
Québec
Prairies
Ouest canadien
Nord
Le petit final sucré

Menu traditionnel autochtone

Entrée

Soupe des trois sœurs
Soupe de maïs, de haricots, de courge, d'oignon et de céleri

Plat

Saumon sauvage, riz et petits légumes
Filet de saumon accompagné de riz sauvage, de champignons et de crosses de fougères

A servir avec du bannique ! Ce pain simple, préparé avec de la farine, de l'eau et une matière grasse possède de nombreuses variantes

Dessert

Baies sauvages et bannique sucré
Assortiment de bleuets, framboises, fraises sauvages et baies de Saskatoon accompagné d'une petite bannique sucrée

Boisson

Thé du Labrador
Une infusion aux notes végétales préparée à partir des feuilles du thé du Labrador, un petit arbuste des régions boréales et subarctiques du Canada.

Manger, c'est aussi transmettre

Dans de nombreuses communautés autochtones du Canada, les aliments traditionnels sont liés au territoire, à la famille, aux savoir-faire et à la transmission. Pêcher, chasser, cueillir ou cultiver ne consiste pas seulement à se procurer de la nourriture : ces pratiques transmettent aussi des connaissances sur les saisons, les plantes, les animaux, les lieux.

Les traditions alimentaires sont très diverses selon les peuples et les territoires. Premières Nations, Inuit et Métis ne possèdent pas une cuisine unique : leurs aliments traditionnels reflètent les ressources disponibles localement, des côtes de l'Atlantique et du Pacifique jusqu'aux régions arctiques.

Menu Atlantique

Une cuisine entre terre et océan

Sur la côte Atlantique du Canada, la cuisine raconte une histoire de pêche, d'agriculture, de conservation et de vie au rythme des saisons.

La morue a longtemps occupé une place centrale dans l'économie et l'alimentation de nombreuses communautés côtières. Mais la cuisine Atlantique ne se résume pas aux produits de la mer ! Les traditions acadiennes utilisent aussi largement les légumes cultivés localement.

Dans les forêts et les landes, les petits fruits sauvages sont également très présents.

En bref : il n'existe pas UNE cuisine Atlantique, mais une mosaïque de traditions liées aux différents territoires.

Entrée

Soupe aux pois acadiennes
Une soupe généreuse de pois secs, d'oignons et de pommes de terre, mijotée avec du lard salé.

Plat

Galettes de morue salée
De la morue salée et séchée, des pommes de terre, de l'oignon, façonnée en petites galettes puis dorée à la poêle.

A servir avec une salade ou des légumes rôtis.

Dessert

Blueberry grunt
Des bleuets sauvages mijotés avec un peu de sucre, recouverts de petits biscuits moelleux qui cuisent directement sur les fruits

Boisson

Thé noir
Une simple tasse de thé noir, traditionnellement servie avec le dîner de Jiggs dans les ports de Terre-Neuve

Menu du Québec

Du froid, de la débrouille et de la gourmandise !

La cuisine québécoise s'est construite au fil du temps avec les produits disponibles sur le territoire, les saisons et les habitudes des différentes communautés qui ont façonné l'histoire du Québec.

Pendant longtemps, il fallait pouvoir conserver les aliments durant les longs mois d'hiver. Les pois secs, les pommes de terre, la viande salée, les conserves et les produits de l'érable sont donc privilégiés au reste.

Aujourd'hui, la cuisine québécoise mélange des recettes anciennes, des plats populaires et des créations plus récentes.

Entrée

Les oreilles de crisse
De fines tranches de lard salé et frites jusqu'à devenir croustillantes.

Plat

Poutine
Des frites, du fromage en grains et une généreuse quantité de sauce brune : voilà la poutine !

Dessert

Pouding chômeur
Un gâteau moelleux nappé d'une sauce chaude à la cassonade, servi généreusement avec une boule de crème glacée

Boisson

Le cidre de glace
Un cidre liquoreux aux notes de pomme et de miel, élaboré à partir de jus de pommes dont les sucres sont concentrés naturellement par le froid

Menu des Prairies

Une terre de rencontres !

Quand on pense aux Prairies canadiennes, on imagine d'immenses champs de blé s'étendant jusqu'à l'horizon. Mais ces paysages racontent une histoire bien plus ancienne et beaucoup plus diverse.

Elles sont en réalité habitées par de nombreux peuples autochtones depuis toujours et cette diversité se retrouve dans la cuisine.

La cuisine des Prairies est le résultat de la rencontre entre territoires, peuples, traditions et migrations.

Entrée

Les bang de Batoche
De petits tortillons de pain frit, croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Plat

Ragoût de bison
Des morceaux de bison mijotés avec des carottes, des navets, des oignons et des champignons, dans une sauce généreuse et parfumée

Dessert

Pancakes aux baies de Saskatoon
De petites pancakes moelleuses, servies avec une compotée de baies de Saskatoon et un filet de sirop de fruits

Boisson

Le jus de cerises
Une boisson fruitée et légèrement acidulée préparée à partir de petites cerises sauvages

Menu de l'Ouest

Cuisiner au rythme des grands espaces

L'Ouest canadien regroupe deux provinces aux paysages très différents : la Colombie-Britannique avec ses montagnes rocheuses et l'Alberta avec ses forêts et ses plaines ; ainsi que la façade de l'Océan Pacifique.

Au XIXe siècle, les postes de traite et les routes de fourrures se sont associés avec des produits récoltés localement, comme le saumon et les canneberges, pour les diffuser à travers le pays.

A l'intérieur des terres, les ranchs et les cowboys ont développés une cuisine plus simple et plus nourrissante avec peu de matériel.

Entrée

Le bannock aux canneberges
Un petit pain moelleux parsemé de canneberges séchées, légèrement doré au four.

Plat

La tourtière de Fort Langley
Tourte dorée garnie de viande mijotée, pommes de terre, carottes, petits pois, parfumée à la sauge et aux fines herbes.

Dessert

La tarte aux pommes
Des pommes fondantes parfumées à la cannelle et à la muscade, enfermées dans une pâte dorée et croustillante

Boisson

Cowboy coffee
Un café de camp préparé sur le feu de camp, comme dans les ranchs de l'Ouest.

Menu du Nord

A la poursuite des saisons

Le Nord canadien est, certes, une paysage de neige et de glace, mais il regroupe surtout de nombreux peuples autochtones. Ils ont développé une connaissance très fine du territoire et de ses ressources.
Au Yukon, l'original et les baies sont parmi les aliments traditionnellement consommés. Alors que dans les Territoires du Nord-Ouest, le corégone et le caribou sont plus fréquemment dégustés.

Les saisons jouent un rôle important dans l'alimentation car elles conditionnent les migrations, les récoltes et les réserves.

Entrée

Carpaccio de caribou
Fines tranches de caribou, légèrement marinées, accompagnées de petites baies sauvages acidulées.

Plat

Omble chevalier du Grand Nord
Filet d'omble chevalier grillé, accompagné de carottes et de panais rôtis et d'une sauce aux baies sauvages

Dessert

Tarte sauvage du Nord
Une pâte dorée garnie de bleuets et de canneberges sauvages, légèrement sucrés et fondants

Boisson

Jus de baies sauvages
Une boisson fraîche et fruitée aux bleuets et aux canneberges sauvages, relevée d'une légère touche de citron

Le petit final sucré

Au Canada, on aime se sucrer le bec !

Quand on pense aux douceurs canadiennes, on visualise immédiatement le sirop d'érable. Mais, s'il se décline en sirop, en sucre ou en beurre, il n'est pas le seul produit sucré dont raffolent les canadiens !

Le moment le plus gourmand de l'année reste le printemps, pendant le temps des sucres et que les canadiens peuvent se retrouver dans les cabanes à sucre pour partager un repas traditionnel.

La tire d'érable sur neige

Sirop d'érable chaud versé sur la neige et roulé sur un bâton pour former de délicieuses sucettes fondantes et collantes

Une douceur venue des cabanes à sucre du printemps

La tarte au sucre

Une pâte dorée garnie d'une généreuse préparation à la cassonade ou au sirop d'érable, fondante à cœur

Un classique franco-canadien, associé aux traditions familiales et au temps des Fêtes.

Les barres Nanaimo

Un fond croustillant au chocolat et à la noix de coco, une couche crémeuse à la vanille et une fine couverture de chocolat noir

Pâtisserie sans cuisson originaire de Colombie-Britannique

Le sucre à la crème

Petits carrés fondants préparés avec de la crème et du sucre d'érable ou de la cassonade

Attention, largage des bombes sucrées !