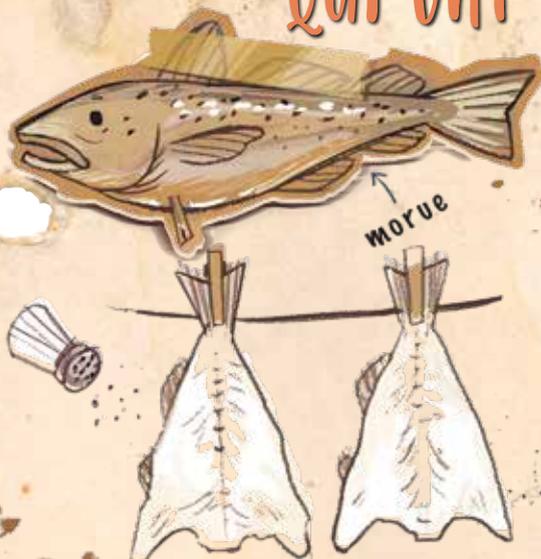
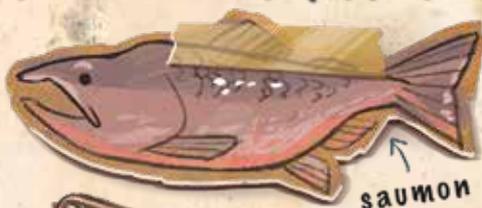


LES 9 ALIMENTS (ET LA BOISSON) QUI ONT BÂTI LE CANADA



morue



saumon



Le poisson

Au début du 16^e siècle, bien avant que des Européens envisagent de vivre ici, des pêcheurs espagnols, anglais, portugais et français pêchaient déjà la morue près de Terre-Neuve. Le saumon était très important pour les Premières Nations, comme nourriture et pour des raisons spirituelles. Les entreprises de pêche et de mise en conserve de saumon sont parmi les plus anciennes en Colombie-Britannique. Dans le Grand Nord, beaucoup d'Inuits mangent encore de l'omble chevalier, cru, séché, cuit ou congelé. Leurs ancêtres se faisaient des manteaux imperméables avec la peau de ce poisson et des aiguilles à coudre avec les arêtes.



omble chevalier



mangé cru ou congelé



Le pemmican

Pas de pemmican, pas de Canada. Hein, quoi? Pour fabriquer du pemmican, essentiel à la traite des fourrures, les femmes autochtones faisaient sécher de la viande de bison, qu'elles réduisaient en poudre avant de la mélanger avec de la graisse d'animal fondue et parfois des baies séchées. Le pemmican se conservait pendant des années, il était assez gras pour fournir aux coureurs des bois l'énergie qui leur permettait de pagayer sur 75 kilomètres par jour et il se mangeait facilement sans quitter le canot.



bison séché

baies

graisse

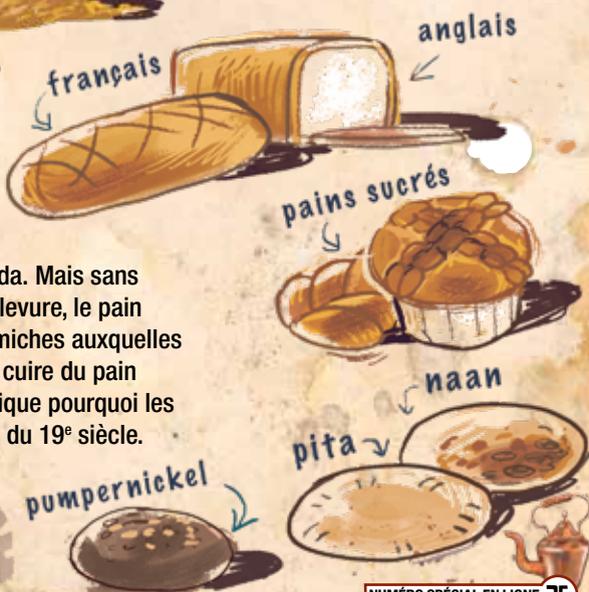
La bannique

La bannique est née quand des cuisinières des Premières Nations ont connu les recettes écossaises. Elles avaient l'habitude de faire une pâte de noix et de graines hachées, qu'elles enroulaient autour d'un bâton et faisaient cuire sur le feu. Les commerçants de fourrure écossais leur ont montré à cuisiner plutôt une sorte de pain plat fait d'un mélange de farine, de graisse, de sel, d'eau et parfois de poudre à pâte. La bannique est populaire partout au Canada, surtout pour les pow-wow et les autres célébrations.



Le sirop d'érable

Une légende haudenosaunee (iroquoise) raconte qu'un chef avait laissé sa hache dans un érable à la fin d'un hiver. Quand il l'a retirée et qu'il est parti, sa femme a rempli un bol avec le liquide qui coulait de l'arbre en croyant que c'était de l'eau. Quand elle l'a fait bouillir, le liquide est devenu sucré et collant. Dans certaines régions de l'Ontario, du Québec et des Maritimes, les Européens ont appris de leurs voisins autochtones comment transformer l'eau d'érable en sirop et en sucre. En 1913, une association a été formée pour protéger les producteurs de sirop d'érable pur contre la concurrence d'imitations bon marché.



Le pain

Les colons européens ont apporté le blé au Canada. Mais sans quelques autres ingrédients familiers, comme la levure, le pain levait rarement assez pour produire le genre de miches auxquelles ils étaient habitués. Il était difficile aussi de faire cuire du pain dans des poêles à bois imprévisibles, ce qui explique pourquoi les boulangeries sont devenues populaires au milieu du 19^e siècle.



Les baies

Elles sont gratuites, elles sont délicieuses et l'on en trouve partout. Dans les différentes régions du pays, nous avons (on prend une grande inspiration!) des framboises, des bleuets, des fraises, des mûres, des amélanches, du pain de perdrix, de la chicoutai, du raisin d'ours, des mûres blanches, des groseilles à maquereau, des groseilles, des airelles, des canneberges, des quatre-temps, de la camarine noire, des gueules noires et une foule d'autres variétés. Certaines poussaient ici naturellement, d'autres ont été apportées par les colons. L'explorateur Jacques Cartier avait remarqué en 1534 d'immenses champs de fraises sauvages au bord du fleuve Saint-Laurent, et Champlain a décrit en 1618 comment les Autochtones faisaient sécher les bleuets et les écrasait pour en faire une poudre à consommer l'hiver.



framboise
mûre



fraises
(sauvages)



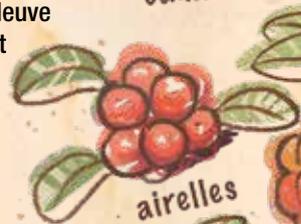
groseilles



canneberge



camarines noires



airelles



chicoutai



bleuets



(poudre de bleuets)



maïs

haricots

courges



(pain de maïs)

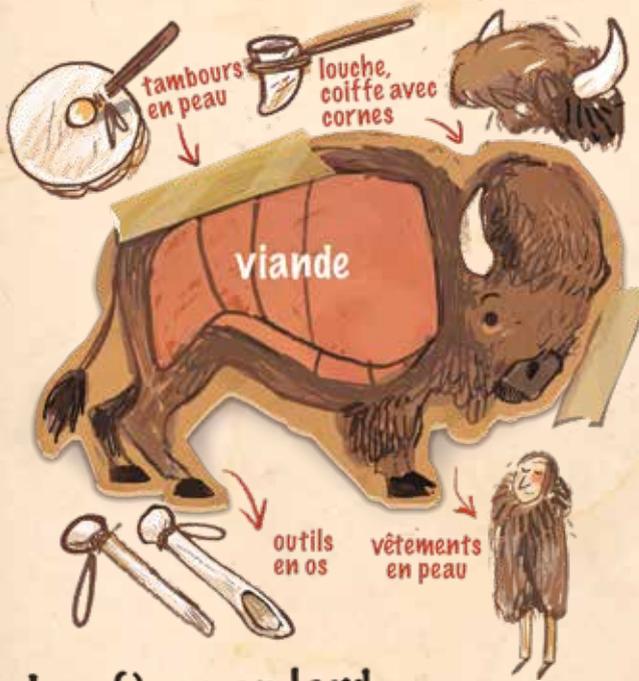


(grau de maïs)



Le maïs

Les Premières Nations qui cultivaient la terre, comme les Hurons-Wendats en Ontario et au Québec, plantaient ensemble du maïs, des haricots et des courges. C'est ce qu'on appelait « les Trois Sœurs ». Les haricots grimpaient sur les tiges de maïs, et les courges éloignaient les animaux en s'étendant par terre. Le maïs était séché et écrasé en semoule qui servait à faire du pain ou du gruau. Certains peuples autochtones faisaient aussi bouillir dans l'eau des grains séchés et moulus pour en faire une sorte de café qu'ils sucrèrent avec du sirop d'érable.



Le bison

Comme le cerf, l'original, le wapiti et le caribou, ce gros mammifère à sabots était une source de nourriture. Ces animaux étaient extrêmement importants pour les Premières Nations, surtout dans les Prairies et l'Arctique. Ils fournissaient de la viande fraîche et séchée – un bison mâle donnait jusqu'à 700 kilos de nourriture – du matériel pour des vêtements et des couvertures, des tendons pour coudre et des os pour fabriquer des outils.

Les fèves au lard

Les fèves cuites au four, peu coûteuses et nourrissantes, étaient un aliment courant pour les commerçants de fourrure, les colons, les familles d'agriculteurs, les explorateurs, les chercheurs d'or et d'autres. Les fèves séchées se conservaient à peu près indéfiniment, et l'on pouvait les faire mijoter lentement et facilement sur un feu. Elles étaient (et sont encore) populaires surtout dans les Maritimes et au Québec, où elles sont habituellement préparées avec du sirop d'érable.



thé en feuilles



thé en poudre

Le thé

Le thé a été introduit au Canada en 1716 par la Compagnie de la Baie d'Hudson. Il s'agissait d'une infusion de feuilles entières ou de petits morceaux râpés sur une brique de thé en poudre. Qu'il soit servi aux ouvriers dans des chopes épaisses ou aux dames dans des tasses de porcelaine fine, pour leurs rencontres de l'après-midi, le thé était partout. La compagnie Red Rose, du Nouveau-Brunswick, a fabriqué les premiers sachets de thé en 1929.

