



## Découvrons le pain au fromage brésilien !

***Enseignants, veuillez consulter ces informations générales sur le pain au fromage brésilien, également connu sous le nom de Pao de Queijo (prononcé "pow-du-kay-jo"), et les partager avec vos élèves d'une manière adaptée à leur âge avant de déguster le goûter. Utilisez les questions guides pour susciter la discussion pendant que vos élèves dégustent le goûter.***

**Qu'est-ce que le carnaval brésilien ?** Le carnaval est l'une des plus grandes célébrations culturelles et religieuses du Brésil. Il a lieu chaque année avant le carême et peut durer jusqu'à un mois. Il est né de la fusion de traditions indigènes, africaines et européennes, et a évolué pour devenir une fête vibrante qui met en valeur la diversité culturelle et l'esprit collectif du pays. Le carnaval est ancré dans le désir de célébrer et de préserver l'histoire, la culture et les traditions du peuple brésilien. Il est connu pour ses magnifiques défilés, ses costumes, sa musique, ses danses et ses concerts. Chaque région du Brésil célèbre le carnaval différemment et possède son propre ensemble de traditions, de styles et d'influences culturelles uniques qui façonnent la façon dont il est célébré. Cette année, le carnaval aura lieu du 9 au 17 février.



**Souvenirs d'aliments :** Cette délicieuse recette a été partagée avec nous par Marcelo Brago et Wallace Franca, les propriétaires d'une entreprise brésilienne locale, Fritos & Co (@frittosnco). Originaires de Marceio et de Bahia au Brésil, Marcelo et Wallace ont de bons souvenirs de cette recette. Marcelo a grandi en mangeant des pao de queijo chez sa grand-mère, qui les préparait fraîchement, et la mère de Wallace les vendait aux écoles. Fritos & Co. est spécialisée dans les délicieuses croquettes brésiliennes prêtes à être réchauffées et dégustées. Fritos & Co. a trouvé sa place dans la cuisine de l'incubateur de The Grove à London, en Ontario, où elle fait ses preuves depuis plus d'un an.

**Pain au fromage brésilien/Pao de queijo :** Le Pao de queijo est une recette brésilienne populaire qui se mange généralement le matin. Nous avons adapté cette recette pour utiliser les ingrédients disponibles au Canada. Nous utilisons de la mozzarella, alors que traditionnellement cette recette utilise du fromage minas. En raison de l'utilisation d'un type de fromage différent, nous utilisons deux types de farine de tapioca différents - l'un acide et l'autre sucré, au lieu d'utiliser uniquement du tapioca acide. Nous avons besoin du tapioca doux pour que le pain soit suffisamment moelleux. La farine de tapioca peut également être utilisée pour préparer des tapioca farcis ou des biscuits polvilho, qui sont des en-cas brésiliens sans gluten. Le Pao de queijo peut être dégusté avec des accompagnements sucrés ou salés et constitue un excellent petit-déjeuner ou en-cas !

**Nous espérons que vous apprécierez cet en-cas autant que Marcelo, Wallace et nous-mêmes !**



## Questions directrices

### Junior/Intermédiaire/Senior :

1. Avez-vous déjà goûté du pain au fromage brésilien ? En quoi était-il différent ? (si personne ne l'a fait, passez cette question)
2. Avez-vous goûté des aliments issus des cultures brésiliennes ? Discutez des saveurs et des ingrédients.
  - Exemples : bol d'açaí, barbecue brésilien, tarte à la crème portugaise.
3. Votre famille a-t-elle des traditions ou des plats de fête particuliers ? Quelles sont-elles ?
4. Avez-vous des repas ou des aliments particuliers qui vous rappellent de bons souvenirs lorsque vous les sentez ou les mangez ? Partagez vos souvenirs alimentaires !

### Primaire :

L'exploration sensorielle encourage l'utilisation d'un langage descriptif au lieu de dire simplement "miam" ou "beurk".

1. Quels sont nos cinq sens ?
2. Quelle est l'odeur ?
3. Comment cela se présente-t-il ?
4. Quelle est la sensation au toucher ? Est-il doux, croquant, etc.
5. Prenez une bouchée et concentrez-vous sur le goût. Comment décririez-vous le goût ?
6. Quelqu'un est-il nerveux à l'idée de goûter de nouveaux aliments ? Expliquez que ce n'est pas grave. Pourquoi est-il bon d'essayer de nouveaux aliments ? Discutez des avantages.
7. Avez-vous des repas ou des aliments particuliers qui vous rappellent de bons souvenirs lorsque vous les sentez ou les mangez ? Partagez vos souvenirs alimentaires !



## Pain brésilien au fromage (Pao de Queijo)

*Cette recette est appréciée par beaucoup pour le petit-déjeuner ou le goûter pendant le carnaval, mais aussi tout au long de l'année au Brésil. Il s'agit d'un pain unique en son genre, car il ne contient pas de gluten et est fabriqué à partir de farine de tapioca. Nos amis de Frittos & Co. ont partagé avec nous leur recette préférée. L'une des choses que nous aimons le plus à propos de ce pain, c'est qu'il est cuit directement à partir du congélateur. Vous pouvez les sortir et les cuire à votre convenance ! La féculé de tapioca acide peut être difficile à trouver ; essayez de chercher dans une épicerie brésilienne ou remplacez-la par de la farine de tapioca ordinaire.*

**Rendement :** 15 boules

**Difficulté :** Intermédiaire

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine de tapioca aigre
- 1 tasse de farine de tapioca douce
- $\frac{3}{4}$  tasse de mozzarella râpée
- $\frac{1}{2}$  tasse de parmesan, râpé
- $\frac{1}{3}$  tasse d'eau
- $\frac{1}{3}$  tasse de lait
- $\frac{1}{3}$  tasse d'huile d'olive
- 1 œuf
- $\frac{3}{4}$  cuillère à café de sel

### ÉQUIPEMENT

Feuille de cuisson  
Papier sulfurisé  
Balance de cuisine  
Râpe  
Cuillères à mesurer  
Batteur sur socle avec un batteur à pales  
Spatule  
Marmite moyenne  
Cuillère en bois  
Bols de différentes tailles  
Torchon

### **Organisez-vous !**

Réunissez votre mise en place ; rassemblez tout le matériel nécessaire à la recette et réunissez vos ingrédients.

### DIRECTIONS

#### **Préparez-vous !**

- Verser l'eau, l'huile et le lait dans une casserole de taille moyenne.
- Mesurer la farine de tapioca et le sel dans le bol d'un batteur sur socle.
- Casser l'œuf dans un bol.
- Râper le fromage et le réserver dans un autre bol.

#### **Cuisinez !**

1. Porter le mélange de lait à ébullition à feu moyennement élevé. Arrêter immédiatement l'ébullition et ajouter le mélange humide à la farine dans le batteur sur socle.
2. Mettre le batteur en position basse et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Ajouter tout le fromage et obtenir une pâte collante mais facile à travailler.
4. À l'aide d'une cuillère à portion ou de vos mains, formez des boules de pâte de la taille d'une balle de golf. Placer les boules sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et congeler les boules jusqu'à ce qu'elles soient solides, soit environ 3 heures.
5. Préchauffer le four à 375°F. Cuire les boules au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Laissez-les refroidir légèrement avant de les servir, mais servez-les peu de temps après la cuisson pour qu'elles soient encore plus savoureuses !