



En savoir plus sur les crackers au fenugrec !

Éducateurs, nous vous invitons à consulter ces informations générales sur les crackers Fenugreek (prononcés "feh-nyuh-greek")/Methi Mathri (prononcés "may-thee mu-tree") et à les partager avec vos élèves d'une manière adaptée à leur âge avant de déguster l'en-cas. Utilisez les questions guides pour susciter la discussion pendant que vos élèves dégustent le goûter.

Remarque : les élèves du secondaire recevront des ingrédients pour préparer du thé chai avec un mélange de chai masala, du sucre de jaggery et du lait. Les élèves du primaire recevront un kit d'exploration sensorielle pour sentir, toucher et voir les épices entières qui entrent dans la composition du thé.

Qu'est-ce que le Mois du patrimoine hindou ? Le tout premier Mois du patrimoine hindou du Canada a été célébré en 2022 afin de reconnaître les contributions positives et la riche culture des Canadiens d'origine hindoue. Le festival hindou des lumières, connu sous le nom de Diwali, se déroule chaque année entre octobre et novembre et est célébré cette année le dimanche 12 novembre. Methi Mathri est une recette savoureuse souvent appréciée à l'occasion de Diwali !



Souvenirs d'aliments : Cette recette a été partagée avec nous par Ankita Vaidya, propriétaire de l'entreprise de restauration Simmer & Spice (@simmer.spice). Ankita a grandi en regardant sa mère et sa grand-mère cuisiner pour les grandes occasions, ce qui explique en partie pourquoi elle a décidé de déménager au Canada en 2013 et de suivre une formation culinaire au Fanshawe College. La nourriture a toujours été chère à son cœur et elle a de très bons souvenirs de l'odeur de Methi Matri qui emplissait la maison à l'époque de Diwali, où sa mère prenait près de cinq jours pour préparer des en-cas pour les festivités ! Ankita se

souvient également de ses trois semaines de congé scolaire pour célébrer Diwali, où elle et d'autres enfants jouaient avec des jouets, mangeaient des en-cas, regardaient des feux d'artifice et admiraient les magnifiques décorations. Maintenant qu'elle possède sa propre entreprise, elle partage ces souvenirs spéciaux avec les gens en servant de traiteur lors d'événements, en donnant des cours de cuisine et sur son podcast Beyond Butter Chicken, où elle parle de cuisine indienne, d'histoire, de faits et de recettes faciles à réaliser !

Bien que les crackers que nous avons préparés pour vous soient cuits et non frits, la chef invitée Ankita Vaidya nous a expliqué que les aliments frits sont généralement consommés à l'occasion de Diwali, car les huiles transformées et la farine raffinée ont toujours demandé beaucoup de travail et étaient considérées comme un luxe à savourer en période de fête. Les familles préparent généralement les festivités de Diwali plusieurs jours à l'avance, et les en-cas frits sont avantageux pour les invités car ils peuvent être préparés à l'avance et conservés hors du réfrigérateur. Cette fête a lieu avant l'hiver, période propice à la consommation de graisses.

Craquelins au fenugrec/Methi Mathri : Les crackers au fenugrec sont un aliment de base dans de nombreux foyers indiens et se dégustent traditionnellement avec du masala chai (thé), qui sera également exploré aujourd'hui. Nous avons utilisé de la farine de blé entier et fait cuire ces crackers au four, alors que cette recette est traditionnellement frite et réalisée avec de la farine raffinée. Ankita associe ces crackers aux périodes festives, car ils sont d'abord offerts aux dieux pendant Diwali en guise de remerciement, puis offerts aux enfants. Le fenugrec est une plante intégrée à la cuisine indienne depuis des milliers d'années. Ses feuilles ont un goût légèrement amer qui, lorsqu'il est utilisé avec modération, est équilibré par les autres saveurs et ingrédients d'une recette. Les feuilles de fenugrec sont communément appelées feuilles de Methi, d'où le nom de ces crackers : Methi Mathri.

Ankita explique que la cuisine est très parfumée en Inde et qu'elle utilise souvent des ingrédients et des épices d'origine locale. La chef Ankita dit que chaque fois qu'elle sent la cardamome, cela lui rappelle des souvenirs de fêtes. Ces crackers savoureux mélangent de nombreuses épices indiennes courantes telles que le curcuma, la poudre de chili, la coriandre et le chaat masala. Le ghee (prononcé "gee") est également utilisé pour mélanger tous les ingrédients secs. Le ghee est une sorte de beurre clarifié qui a été mijoté pendant longtemps, ce qui a permis à toute l'eau de s'évaporer et aux solides du lait de se séparer. Ce processus donne au ghee un léger goût de caramel ! Dans notre recette, nous avons utilisé du ghee végétal qui est une alternative végétalienne.

La plupart de ces ingrédients peuvent être trouvés dans le rayon des épices de votre épicerie locale, ainsi que dans les magasins indiens spécialisés, et même dans l'entreprise de la chef Ankita, Simmer & Spice ! McCormick Spices a généreusement offert les épices que nous avons utilisées dans ces crackers.



Questions directrices

9e-12e année :

1. Avez-vous déjà goûté des crackers au fenugrec ou du chai masala (thé) ? En quoi étaient-ils différents/similaires ? (si personne ne l'a fait, passez cette question)
2. Avez-vous déjà goûté des aliments issus des cultures indiennes ? Discutez des saveurs et des ingrédients. Exemples : poulet au beurre, tikka masala, biryani, samosa.
3. Votre famille ou votre foyer prépare-t-il des aliments qui sont dans la famille depuis longtemps ? Y a-t-il des aliments qu'ils préparent et que vous aimeriez apprendre à préparer vous-même ?
4. Avez-vous des plats ou des aliments particuliers qui vous rappellent de bons souvenirs lorsque vous les sentez ou les mangez ? Partagez vos souvenirs alimentaires !

4e à 8e année :

Reportez-vous aux questions 1 à 4 pour les élèves de la 9e à la 12e année ci-dessus et à la question 4 pour les élèves de la 3e année du primaire ci-dessous pour le kit d'exploration sensorielle du masala chai.

Maternelle-Grade 3:

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. Distribuez des biscuits et, avant que les élèves ne prennent une bouchée, posez-leur une question à la fois : Quelle est l'odeur ? Comment cela se présente-t-il ? Comment se sent-il ? Encouragez les adjectifs descriptifs.
3. Demandez à tout le monde de prendre une bouchée en même temps, y compris les enseignants, et interrogez les élèves : Quel était le son lorsque vous avez pris une bouchée ? Quel est son goût ? Encouragez les adjectifs descriptifs.
4. Utilisez votre kit sensoriel pour explorer les épices entières utilisées dans le chai masala (thé) en utilisant trois des cinq sens. Le kit contient des gousses de cardamome verte, des graines de fenouil, des clous de girofle entiers, un morceau de gingembre déshydraté, des bâtons de cannelle et des grains de poivre noir. Une fois que les enseignants savent à quoi correspond chaque épice, ils enlèvent les étiquettes pour que les élèves ne puissent pas les voir. Faites circuler les sachets de thé de chaque épice et demandez aux élèves de les sentir, de les regarder et de les toucher, tout en essayant d'identifier l'épice en question. Une fois toutes les épices identifiées, vous pouvez même demander à certains élèves de fermer les yeux et de sentir plusieurs épices à la fois pour voir s'ils peuvent les deviner en n'utilisant qu'un seul sens. Discutez des raisons pour lesquelles ils ont pu ou n'ont pas pu identifier les épices.
5. Avez-vous des repas ou des aliments particuliers qui vous rappellent de bons souvenirs lorsque vous les sentez ? Partagez vos souvenirs culinaires !



Methi Mathri (craquelins au fenugrec) au four

Cette recette a été élaborée par la chef Ankita Vaidya de Simmer & Spice. Ces crackers sont traditionnellement servis avec du chai masala et sont les bienvenus sur la table de Diwali !

Rendement : 24 - 30 crackers

Difficulté : Intermédiaire

INGRÉDIENTS

- 2 tasse de farine de blé entier
- 1 cuillère à café de sel
- 1½ cuillères à café d'ajwain (graines de carrom)
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame blanc
- ¼ cuillère à café de hing (asafoetida)
- 2 cuillère à soupe de feuilles de fenugrec sèches (kasuri methi)
- 1 cuillère à café de poudre de chili rouge du Cachemire
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de chaat masala
- 5 cuillères à soupe de ghee, ou de ghee végétal
- ½-1 tasse d'eau (à utiliser selon les besoins)

ÉQUIPEMENT

- Planche à découper
- Feuille de cuisson
- Papier sulfurisé
- Rouleau à pâtisserie
- Film plastique
- Coupe-pizza
- Tasses à mesurer
- Cuillère en bois
- Fourchette
- Bols de différentes tailles
- Torchon

DIRECTIONS

Organisez-vous !

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

Préparez-vous !

- Mesurer tous les ingrédients secs dans un bol et bien les mélanger.
- Mesurer séparément le ghee et l'eau.
- Commencez à incorporer le ghee à la farine en le frottant entre vos doigts avec les ingrédients secs, jusqu'à ce qu'il soit bien combiné. Le ghee doit être en petits morceaux dans la farine, de sorte que la farine semble friable.
- Ajoutez lentement l'eau, en commençant par une demi-tasse, et rassemblez les ingrédients à la main ou à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez l'eau deux cuillères à soupe à la fois jusqu'à ce que vous puissiez rassembler tout le mélange de farine pour former une boule de pâte.
- Transférez la pâte sur le comptoir et pétrissez-la bien pendant cinq minutes. Couvrez la pâte d'un linge propre ou d'une pellicule saran et laissez-la reposer à température ambiante pendant au moins 15 minutes.
- Divisez la pâte en deux moitiés et étalez-la au rouleau, en ajoutant de la farine si nécessaire. Roulez la pâte aussi uniformément que possible, jusqu'à une épaisseur d'environ ¼ de pouce.
- Transférer la pâte sur la plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. À l'aide d'une fourchette, amarrer la pâte sur toute sa surface en la perçant à plusieurs reprises avec la fourchette pour éviter que les craquelins ne fassent de grosses bulles et que la vapeur ne se libère pendant la cuisson. À l'aide d'un coupe-pizza, découper les crackers en rectangles d'environ 1 pouce x 3 pouces. S'il reste des morceaux sur les côtés qui ne sont pas tout à fait des rectangles, ne vous inquiétez

DIRECTIONS
SUITE

pas ! Il existe des crackers de toutes les formes et de toutes les tailles.

Cuisinez !

Préchauffer le four à 350°F. Cuire les crackers pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à être dorés. Veillez à ne pas trop les cuire, car ils ne seront pas croustillants, et à ne pas trop les cuire, car ils seront amers. Ces crackers se conservent dans un récipient hermétique à température ambiante pendant 3 semaines.



Chai Masala

Ce mélange d'épices permet de préparer une tasse parfaite de chai masala crémeux. Préparez une grande quantité à l'avance et, au moment du thé, il vous suffira d'ajouter ½ cuillère à café de ce mélange d'épices mélangé à des feuilles de thé, du sucre ou du jaggery, de l'eau et du lait.

Rendement : Environ 20 portions de thé **Difficulté :** Débutant

INGRÉDIENTS

Mélange d'épices :

- ¼ tasse de cardamome verte, en gousses
- 2 cuillères à café de cardamome verte moulue
- 2 cuillère à soupe de graines de fenouil, entières
- ½ cuillère à café de clous de girofle, moulus
- 2 cuillère à café de gingembre, moulu
- ½ cuillère à café de cannelle, moulue
- ½ cuillère à café de poivre noir, entier

Pour la préparation du thé (une seule portion) :

- ½ cuillère à café du mélange d'épices ci-dessus
- 1 cuillère à café de feuilles de thé noir (sans caféine)
- 2 cuillères à café de jaggery ou de sucre
- ¼-½ tasse de lait

ÉQUIPEMENT

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Bols de différentes tailles
- Marmite moyenne
- Passoire fine
- Torchon

DIRECTIONS

Organisez-vous !

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

Préparez-vous !

Mesurez toutes les épices et placez-les ensemble dans un récipient hermétique, par exemple un bocal de type Mason.

Cuisinez !

1. Pour préparer une portion de chai, porter 1 tasse d'eau à ébullition. Ajouter les feuilles de thé et le mélange d'épices masala ; faire bouillir pendant 1 minute.
2. Ajouter le jaggery ou le sucre et le lait. Faire bouillir encore une minute.
3. Filtrer les épices à travers une passoire à mailles fines et servir chaud.