



Apprenons à connaître les fraises et le riz sauvage !

Enseignants, veuillez prendre connaissance de ces informations générales sur nos muffins aux fraises et au riz sauvage 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.

Mois de l'histoire indigène : Le mois de juin est le mois de l'histoire autochtone dans ce que nous appelons aujourd'hui le Canada. C'est l'occasion de reconnaître l'histoire, la résilience et la diversité des Premières nations, des Métis et des Inuits. C'est aussi l'occasion de réfléchir à l'héritage du colonialisme et à la manière dont les communautés autochtones ont dû se battre pour retrouver leurs langues et leurs pratiques culturelles perdues au cours des dernières générations, y compris leur nourriture !



Souvenirs d'aliments : Le chef Shawn Dockstader de Oneida Sweet Treats a partagé avec nous cette recette originale de muffins. Le chef Shawn est copropriétaire d'une formidable boulangerie située dans la Nation Oneida des Premières nations de la Thames, qui fabrique des muffins, des gâteaux, des biscuits et un délicieux assortiment de desserts. Shawn a étudié la gestion des aliments et des boissons à Fanshawe et avait plus de 15 ans d'expérience dans la restauration de divertissement avant que la pandémie ne frappe et que cette carrière ne soit interrompue. Shawn et sa femme ont créé Oneida Sweet Treats pendant la pandémie afin d'offrir des services de traiteur pour les anniversaires et les petites célébrations et

d'apporter de la joie dans la vie des gens de leur communauté, puis l'entreprise s'est développée grâce au bouche-à-oreille !

Shawn se souvient que cette recette lui rappelle le temps passé avec sa grand-mère à cueillir des fraises, qu'ils mangeaient avec de la crème glacée avant de congeler le reste. Il fait remarquer que toutes les cultures célèbrent l'événement avec de la nourriture - celle-ci nous rassemble et peut contribuer à la réconciliation.

Fraises, riz sauvage et sirop d'érable : Ces muffins intègrent plusieurs ingrédients culturellement significatifs qui, selon Shawn, sont à la fois nourrissants et médicinaux. Dans sa culture, on remercie

la nourriture et le voyage qu'elle a dû faire pour arriver jusqu'à nous. Shawn explique que, dans sa culture, on pense qu'il faut être respectueux, attentif et heureux lorsqu'on prépare la nourriture, car ce ton se répercute sur la nourriture que l'on prépare, et cette joie peut être ressentie par ceux qui mangent la nourriture.

La fraise, également appelée baie d'été, baie du cœur ou Awahihite (a-WUH-heat) dans la langue Oneida, est de saison en juin, connu comme le mois de la fraise. Il est bon de les manger à cette époque, car elles sont à pleine maturité. Saviez-vous aussi que vous pouvez manger les feuilles des fraises ?

La farine de riz sauvage incorporée dans le muffin provient de Trout Lake, dans le nord-ouest de l'Ontario, et est produite par Flying Wild Rice, une entreprise autochtone. Devin Parks, le propriétaire, déclare : "Je suis également fier de perpétuer la tradition de mes ancêtres. Vivre de la terre, récolter cet aliment de base comme ils le faisaient il y a plusieurs siècles, donner à toutes mes relations la santé et la vie." Bien que le riz sauvage ne soit pas récolté dans la communauté de Chef Shawn, qui se trouve plus au sud, il explique qu'ils échangent souvent leurs produits locaux contre du riz sauvage provenant du nord, appelé Manoomin en Anishinaabemowin, et qui est un aliment de base spirituel, culturel, culinaire et économique pour le peuple Anishinaabe.

Nous espérons que vous apprécierez cet en-cas autant que Shawn et nous - et que vous pourrez ressentir le bonheur et la joie qui ont présidé à sa réalisation !



Questions directrices

Junior/Intermédiaire/Senior :

1. Avez-vous goûté des aliments issus des cultures des Premières nations, des Métis ou des Inuits ? Discutez des saveurs et des ingrédients.
 - Exemples : Pain frit, bannock, soupe de maïs, ragoût des trois sœurs, pain de maïs, etc.
2. Avez-vous des souvenirs heureux de la récolte d'aliments que vous aimeriez partager ? Qu'est-ce que ces souvenirs vous font ressentir ? Par exemple, cueillir des baies dans une ferme, cueillir des tomates dans un jardin, cueillir des pommes dans un verger, etc.

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 ?
5. Quel est son goût ?
6. Quel a été le son lorsque vous avez pris une bouchée ?
7. Quelqu'un est-il nerveux à l'idée d'essayer de nouveaux aliments ? Expliquez que ce n'est pas grave. Pourquoi est-il bon d'essayer de nouveaux aliments ? Discutez des avantages.
8. Quel est votre muffin préféré ? Avez-vous déjà aidé à le préparer ?
9. Quelle est votre baie préférée ? Pourquoi ?



Muffins aux fraises et au riz sauvage

Rendement : 12

Niveau : Débutant

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- ½ tasse de sucre
- ¼ tasse d'huile de pépins de raisin
- ⅓ tasse de yaourt grec
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- ½ tasse de sirop d'érable
- 1 tasse de farine tout usage
- ¼ tasse de farine de riz sauvage
- ½ cuillère à soupe de levure chimique
- ¼ cuillère à café de sel
- 1 tasse de fraises, coupées en dés

ÉQUIPEMENT

Planche à découper
Couteau d'office
Spatule
Fouet
Tasses à mesurer
Cuillères à mesurer
Mélangeur
Tamis ou passoire à mailles
Bols à mélanger de différentes tailles
Cuillères de dégustation
Moule à muffins
Moules à muffins
Torchon
Grille de refroidissement

DIRECTIONS

Organisez-vous !

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

Préparez-vous !

- Dans un mixeur, ajouter le riz sauvage et passer à la vitesse supérieure. Broyer jusqu'à ce que le riz sauvage devienne une poudre grossière, puis passer au tamis.
- Équeuter les fraises et les couper en cubes d'un centimètre.
- Mesurer tous les ingrédients restants.
- Préchauffer le four à 350°F.

Cuisinez !

1. Dans un grand bol, mélanger les œufs et le sucre à l'aide d'un fouet. Ajouter l'huile de pépins de raisin, le yaourt, la vanille et le sirop d'érable et continuer à mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Dans un autre bol, mélanger la farine tout usage, la farine de riz sauvage, le sel et la levure chimique.
3. Ajouter le mélange d'ingrédients humides au mélange d'ingrédients secs et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Ajouter les fraises et les incorporer délicatement à l'aide d'une spatule.
5. Répartir la pâte à muffins dans des moules à muffins et enfourner.
6. Faire cuire pendant 10 minutes, puis tourner les moules et faire cuire pendant encore 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le dessus des muffins soit doré et qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.
7. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.