



Découvrons Ube Pandesal!

Enseignants, veuillez lire ces informations générales sur Ube Pandesal (prononcé "ooh-bay-pan-duh-saal") et les partager avec vos élèves d'une manière adaptée à leur âge avant de manger le goûter. Utilisez les questions guides pour susciter la discussion pendant que vos élèves dégustent le goûter.

Qu'est-ce que le Mois du patrimoine philippin ? Le mois du patrimoine philippin est célébré au Canada pendant le mois de juin pour reconnaître, célébrer et faire connaître la communauté philippine du Canada et ses précieuses contributions tout au long de l'histoire du pays. Que ce soit dans le domaine de la santé, des affaires, des sports ou des arts, la communauté philippine est l'une des diasporas les plus importantes et les plus dynamiques du Canada. Les Canadiens d'origine philippine ont eu un impact positif d'un océan à l'autre. Il existe de nombreuses façons de s'immerger dans la culture philippine au cours de ce mois, notamment en se renseignant sur la culture philippine et philippino-canadienne, en découvrant les films, la musique et les médias philippins, en essayant la cuisine philippine dans un restaurant local ou en préparant une recette philippine à la maison, et en nouant des liens avec la communauté philippine de votre région.



Souvenirs d'aliments : Cette délicieuse recette a été partagée avec nous par notre propre Jordan Grecia, chef cuisinier chargé de l'éducation alimentaire chez Growing Chefs ! En grandissant, Jordan se souvient avoir mangé beaucoup de plats inspirés du ube, comme le halo halo (dessert froid philippin) et le pandesal. Il se rendait presque tous les jours chez sa grand-mère, qui cuisinait toujours quelque chose et dont il se souvient encore des odeurs. Jordan entrait dans la cuisine à la recherche d'un en-cas et sa grand-mère lui offrait un délicieux petit pain violet pour l'aider à tenir jusqu'à l'heure du dîner. Il raconte que lorsqu'il était jeune, il ne demandait jamais ce que c'était et se contentait de manger. Aujourd'hui chef cuisinier, Jordan apprécie tellement les merveilleuses friandises de sa culture. Ces pandesals lui font vraiment retrouver son enfance !

Ube Pandesal : Le pandesal est un en-cas couramment consommé pendant la merienda. La merienda désigne un repas léger ou une collation, en particulier en fin d'après-midi. Dans de nombreux pays hispanophones, dont les Philippines, la merienda est une tradition culturelle qui consiste à prendre un repas léger ou une collation entre le déjeuner et le dîner. Il peut s'agir d'une variété d'aliments tels que des sandwichs, des pâtisseries, des fruits ou des boissons. L'Ube est une patate douce traditionnelle philippine d'un violet éclatant. Elle est couramment utilisée dans diverses applications culinaires, en particulier dans la cuisine de l'Asie du Sud-Est et des Philippines. L'ube a une saveur sucrée et de noisette, et il est souvent utilisé pour préparer une variété de desserts et d'en-cas. Notre recette de pandesal à l'ube a été adaptée pour utiliser de la farine de blé entier.

Nous espérons que vous apprécierez cet en-cas autant que Jordan et nous !



Questions directrices

Junior/Intermédiaire/Senior :

1. Avez-vous déjà goûté le pandasel d'Ube ? En quoi était-il différent ? (si personne ne l'a fait, passez cette question)
2. Avez-vous déjà goûté des aliments issus des cultures philippines ? Discutez des saveurs et des ingrédients.
 - Exemples : Poulet adobo, Empanadas, Halo Halo
3. Votre famille a-t-elle des traditions ou des aliments particuliers pour les fêtes de fin d'année ? Quelles sont-elles ?
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 !

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 !



Ube Pandesal

Le pandesal est un petit pain légèrement sucré qui est traditionnellement consommé au petit-déjeuner ou comme en-cas dans l'après-midi. L'une des caractéristiques de la plupart des pandesal est qu'ils sont recouverts de chapelure. Le chef Jordan Grecia a élaboré cette recette à base d'Ube, une patate douce d'un violet éclatant originaire des Philippines. L'Ube a un parfum légèrement sucré, vanillé et floral, et est utilisé dans de nombreux desserts philippins. Les petits pains d'ube sont farcis d'Ube Halaya, une confiture sucrée d'Ube. L'Ube peut être un peu difficile à trouver, essayez de chercher dans une épicerie asiatique locale qui propose des ingrédients philippins. Ces pandesal au blé complet sont également délicieux sans l'ajout d'Ube !

Rendement : 24 petits pains

Difficulté : Intermédiaire

INGRÉDIENTS

- 2 tasses d'eau tiède
- 2 cuillères à café de levure sèche active
- 1 cuillère à café de sucre + $\frac{2}{3}$ tasse de sucre
- $\frac{1}{4}$ tasse d'huile d'olive
- 1.5 cuillères à soupe d'extrait de girofle (facultatif)
- 2 cuillères à café de sel
- 3 tasse de farine de blé entier
- 3 tasse de farine tout usage
- 1 $\frac{1}{2}$ tasses d'ube halaya (facultatif)
- $\frac{1}{4}$ tasse de chapelure fine pour la garniture

ÉQUIPEMENT

Feuille de cuisson
Papier sulfurisé
Balance de cuisine
Cuillères à mesurer
Tasses à mesurer
Batteur sur socle avec crochet
Spatule
Bols de différentes tailles
Film plastique
Pinceau à pâtisserie
Torchon

DIRECTIONS

Organisez-vous !

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

Préparez-vous !

- Mesurer l'eau, 2 cuillères à café de sucre et la levure directement dans le bol du batteur sur socle.
- Mesurer la farine, l'huile, le sucre, le sel et l'extrait de cubes.
- Lorsque la levure est mousseuse et activée dans le bol du batteur sur socle, ajouter la farine, le sel, le sucre, l'huile et l'extrait de gingembre. Mélanger à faible vitesse jusqu'à ce que le mélange forme une pâte hirsute. Mélangez pendant 6 minutes à vitesse lente, vous devriez obtenir une pâte bien formée qui adhère aux parois du bol et n'est pas trop collante.
- Transférer la pâte dans un grand bol avec un filet d'huile, et couvrir le bol hermétiquement avec un film plastique. Laisser la pâte lever dans un endroit chaud pendant 2 heures.
- Répartir la pâte en morceaux de 80 grammes (vous devriez obtenir environ 24 petits pains). Aplatir chaque morceau en un rond de la taille de la paume de la main. Couvrir légèrement les petits pains avec un essuie-tout propre afin qu'ils ne se dessèchent pas.
- Dans chaque rond, déposer environ 1 cuillère à café d'ube halaya, puis plier le rond de pâte en deux. Pincez bien pour sceller la confiture dans la pâte, puis arrondissez la brioche en la faisant glisser sur la table dans un mouvement circulaire, afin de resserrer le fond. Veillez à ce que la

DIRECTIONS SUITE

confiture ne s'écoule pas, si vous pincez bien, c'est bon !
Répétez l'opération avec toutes les brioches.

- Placez les brioches sur une plaque à pâtisserie, à une distance d'environ 5 cm l'une de l'autre. Il n'est pas grave qu'elles se touchent pendant la cuisson. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonner légèrement le dessus des brioches avec de l'eau. Saupoudrer une petite quantité de chapelure sur le dessus des petits pains. Couvrir légèrement les petits pains avec un torchon propre et laisser lever pendant encore une heure.

Cuisez !

Préchauffer le four à 375°F. Cuire les petits pains pendant 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement noirci et qu'ils reprennent leur forme lorsqu'on les presse légèrement. Laisser refroidir et servir aussi frais que possible.