

Réseau de coordination des conseils

# RECETTES POUR LE CHANGEMENT



UN RECUEIL D'HISTOIRES ET  
DE RECETTES

Semaine du développement international 2024

# TABLE DES MATIÈRES

Semaine du développement international	2
Remerciements	3
Desayuno chapin — « déjeuner des champions »	4
Food for the Hungry	7
Soupe miso	8
La politique de la faim : la réalité de l'aide alimentaire au Kenya	12
Paneer masala au beurre	13
Canadian Volunteers United in Action Society	18
Chili des trois sœurs	20
Ragoût d'orge aux lentilles végane	22
Humitas	24
Canadian Feed the Children	29
Porc du Québec braisé au cidre	30
Repas de nillik/oie du Canada	34
À propos du RCC	39

# SEMAINE DU DÉVELOPPEMENT INTERNATIONAL

## Qu'est-ce que la Semaine du développement international?

La semaine du développement international (SDI) vise à attirer l'attention sur le développement international et à mettre en lumière l'engagement des Canadiens à construire un monde plus équitable et plus prospère. Une tradition canadienne unique qui a débuté en 1991, la SDI est célébrée chaque année durant la première semaine complète de février.

La semaine représente un rassemblement à l'échelle du Canada, impliquant la société civile, les secteurs privé et philanthropique, les écoles, les organisations communautaires et le grand public, ainsi que Affaires mondiales Canada à Ottawa et dans ses missions à travers le monde. Pendant la SDI, les parties prenantes du développement international organisent collectivement plus de cent événements d'un océan à l'autre et à l'international.

## Semaine du développement international du RCC 2023

Pour la Semaine du développement international 2023, le Réseau des conseils inter-agences a demandé à des jeunes à travers le Canada ce que les Objectifs de développement durable signifient pour eux via de courtes vidéos.

Pour voir ce que notre jeunesse vous a répondu, visitez notre site web : <https://icn-rcc.ca/fr/sdi-2023>

## Semaine du développement international 2024

La semaine du développement international de cette année (#SDI2024) se déroulera du 4 au 10 février et sera célébrée par Affaires mondiales Canada, ses organisations partenaires canadiennes du développement et les Canadiens avec une série d'événements et d'activités à travers le pays. La SDI 2024 devrait proposer des événements virtuels, en personne et hybrides pour maximiser l'impact et la portée des activités.

La SDI 2024 informera, inspirera et impliquera les Canadiens dans les efforts de développement international du Canada. Son thème fédérateur, Agir pour les objectifs, appelle les Canadiens à prendre des mesures pour soutenir la réalisation des objectifs de développement durable des Nations Unies.

# REMERCIEMENTS

Le Réseau de coordination des conseils tient à exprimer sa plus profonde gratitude à ceux et celles qui, d'un océan à l'autre, ont participé à l'envoi de leurs recettes et de leurs récits de développement, ainsi qu'aux incroyables organisations qui travaillent avec nos conseils pour promouvoir le développement dans leurs communautés locales, nationales et internationales. C'est grâce à votre participation que le RCC est en mesure de célébrer la semaine du développement international 2024 à travers la nourriture et les histoires que racontent vos recettes, dans l'espoir de nous rapprocher des objectifs de développement durable des Nations Unies pour 2030.

Nous tenons également à remercier les conseils régionaux et provinciaux pour leur appui. Nous remercions le comité de la semaine du développement international du RCC pour ses précieux conseils et sa participation.

Merci à Adele Mansour pour la conception et l'illustration de la couverture.

Nous tenons à souligner que le Réseau de coordination des conseils est situé à Mi'kma'ki, le territoire ancestral et non cédé du peuple Mi'kmaw. Ce territoire est couvert par les « traités de paix et d'amitié » que les peuples Mi'kmaq Wəlastəkwiyyik et Passamaquoddy ont signés pour la première fois avec la Couronne britannique en 1726. Nous pensons qu'il est important de garder cela à l'esprit et de connaître et d'honorer le territoire sur lequel nous nous trouvons. Le RCC travaille avec de nombreuses collectivités partout au Canada, y compris les Premières Nations, les Métis et les Inuits, ainsi que des collectivités du monde entier dans le secteur du développement international. Et nous pensons qu'il est important de réfléchir à cela, de tirer des leçons de notre histoire coloniale et de voir comment cette histoire est liée à bien des égards à des problèmes auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui pour œuvrer en faveur d'un monde plus juste, équitable et durable.

Cette semaine en est une de « rassemblement » dans l'ensemble du Canada qui implique la société civile, les secteurs privé et philanthropique, les écoles, les organismes communautaires et le grand public, ainsi qu'Affaires mondiales Canada à Ottawa et dans ses missions à travers le monde. Pendant la SDI, les intervenant·e·s du développement international organisent collectivement plus d'une centaine d'événements d'un océan à l'autre et à l'échelle internationale.

# DESAYUNO CHAPIN – « DÉJEUNER DES CHAMPIONS »



Vous cherchez un petit-déjeuner rapide mais délicieux ? Essayez le Desayuno Chapin (déjeuner des champions"), un plat traditionnel guatémaltèque qui vous donnera l'énergie nécessaire pour affronter la journée ! Ce repas se compose d'un savoureux éventail d'aliments que vous pouvez préparer à la maison avec des produits de base ou acheter des produits frais locaux.

## Personnalisez votre plat

Servez tous les ingrédients pour une assiette authentique ou choisissez ce qui vous convient le mieux.

### Ingrédients

- Œufs, frits ou brouillés
- Tortillas de maïs
- Haricots frits
- Salsa
- Bananes
- Crème sure
- Queso Fresco (ou fromage blanc)

### Frijoles Volteados (haricots noirs frits)

#### Ingrédients

- 1 lb de haricots noirs secs
- 6 oignons verts, coupés en dés
- 5 gousses d'ail, émincées
- 3 c. à soupe de bouillon de poulet en poudre
- 2-3 c. à soupe d'huile végétale pour la friture

## DESAYUNO CHAPIN – « DÉJEUNER DES CHAMPIONS »

1. Dans une grande casserole, mélangez 10 tasses d'eau, les haricots noirs, l'ail et la moitié des oignons verts. Couvrez et laissez mijoter 50 minutes. Incorporez le bouillon de poulet.
2. Dans une autre casserole, faites sauter les oignons verts restants dans l'huile.
3. À l'aide d'un mélangeur, mélangez les haricots cuits, les oignons verts sautés et un peu d'eau de cuisson, et réduisez en purée. Dans une poêle, faites frire la purée de haricots dans l'huile. Travaillez la purée de haricots pour en faire une pâte.

### Chirmol (salsa fraîche)

#### Ingrédients

- 6 tomates prunes
- ½ petit oignon, coupé en dés
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 piment jalapeno, épépiné et haché
- Un filet de jus de citron

1. Dans une casserole, faites griller les côtés des tomates à feu vif jusqu'à ce que la peau se fende. Une fois que les tomates ont refroidi, pelez la peau.
2. Dans un bol, écrasez les tomates pelées avec vos mains. Incorporez le piment jalapeno frais, le jus de citron, les oignons, l'ail et le sel.

### Platanitos Fritos (bananes frites)

#### Ingrédients

- 3 bananes
- 2 c. à soupe de cassonade
- Cannelle moulue
- 2 c. à soupe de beurre pour frire

1. Coupez les bananes en pièces oblongues. Faites frire dans le beurre à feu moyen.
2. Saupoudrez de cassonade et faites chauffer jusqu'à l'obtention d'un sirop collant. Ajoutez de la cannelle au goût.



Un déjeuner sain permet de commencer la journée du bon pied en vous donnant les nutriments dont votre corps a besoin pour affronter la journée ! Desayuno Chapin – littéralement, « déjeuner des champions » – est un déjeuner traditionnel guatémaltèque incorporant les saveurs locales préférées. Ce repas se compose d'une gamme savoureuse d'aliments que vous pouvez préparer à la maison avec des aliments de base que vous avez dans la cuisine ou que vous pouvez acheter frais localement. Personnalisez-le selon les préférences de votre famille, achetez-le déjà préparé ou faites-le vous-mêmes de manière authentique. Mais soyons honnêtes – les matins peuvent être un tourbillon, surtout si vous avez une famille. Si c'est « un de ces matins », permettez-vous de prendre des ingrédients préparés et de profiter de ce déjeuner nutritif sans stress.

Chez FH, nous croyons que la sécurité alimentaire peut aussi être savoureuse et culturellement appropriée ! C'est pourquoi FH Guatemala œuvre pour éliminer la faim et la malnutrition en promouvant les jardins familiaux et le programme Nutrition pour ma famille. Le programme forme les familles à préparer de délicieux repas, comme le Desayuno Chapin ! – pour leurs familles à partir de leurs propres légumes cultivés sur place. De nouvelles méthodes de culture et des variétés de plantes plus robustes sont introduites, du coaching est offert, des groupes coopératifs sont formés et les enfants grandissent en meilleure santé. Le projet « Meilleur café, meilleures vies » dote également les producteur-trice-s de café des compétences et des outils nécessaires pour de meilleures récoltes et un accès à de meilleures chaînes de distribution. Ces familles d'agriculteur-trice-s deviennent vraiment des championnes !

Donc, en solidarité avec les familles qui tentent de se sortir de la pauvreté, essayez le Desayuno Chapin avec une tasse de café guatémaltèque du commerce équitable fraîchement préparée !

### **Recette soumise par : Food for the Hungry Guatemala**

Food for the Hungry (FH) est composé d'une famille mondiale de collaborateur-trice-s passionnés par l'éradication de la pauvreté. Les équipes des bureaux de FH Guatemala travaillent au quotidien aux côtés des familles dans les communautés partenaires en découvrant leurs défis, en offrant du coaching et de la formation, en collaborant sur des solutions et en aidant les leaders locaux à atteindre leurs objectifs. Elles aiment aussi établir des relations avec les membres de la communauté avec lesquels elles travaillent et avec les Canadien-ne-s dont elles incarnent le soutien – et cela se fait souvent autour de la nourriture ! Le personnel de FH Guatemala sait comment la nourriture rassemble les cultures et les gens, et est toujours prêt à partager les produits et les saveurs locaux !



## Food For The Hungry

Food for the Hungry (FH) Canada, qui fait partie de la famille mondiale FH, est une organisation chrétienne à but non lucratif vouée à mettre fin à la pauvreté dans le monde entier.

Avec des partenaires fidèles, FH travaille aux côtés des communautés vulnérables à travers le monde en voie de développement dans leur quête de durabilité.

Reconnaissant que chaque communauté est confrontée à des défis et des avantages uniques, FH s'engage à adopter une approche intégrée et holistique du développement incluant des priorités telles que la santé, l'éducation, les moyens de subsistance, la réduction des risques de catastrophe et l'égalité des genres. Une grande partie de ce travail s'aligne sur bon nombre des objectifs mondiaux de développement durable, avec les objectifs de pauvreté zéro et d'élimination de la faim, sous toutes ses formes, en tête de liste. FH croit en la facilitation de solutions novatrices et à long terme et en donnant à chacun la possibilité de participer à la recherche d'un monde sans pauvreté.

FH Canada s'associe actuellement à des communautés au Bangladesh, au Burundi, au Cambodge, en Éthiopie, au Guatemala, au Rwanda et en Ouganda.





# SOUPE MISO



La soupe miso est un plat traditionnel du Japon avec des racines anciennes. Pendant des siècles, elle a été consommée dans les ménages japonais et ses origines remontent à des milliers d'années. La soupe est consommée comme un repas chaud et réconfortant à tout moment de la journée, et est également la source de nombreux nutriments sains.

Alors que la soupe miso peut varier et être préparée selon vos préférences personnelles, presque toutes les soupes miso sont composées de pâte de miso, de dashi et de tofu. Grâce à un processus de fermentation, le soja et le koji fusionnent pour créer le miso. La pâte de miso, appelée hishio, est une combinaison de soja et de sel. Ce plat est au cœur de l'identité japonaise, car les trois ingrédients de base sont profondément liés aux pratiques alimentaires indigènes japonaises.

## Personnalisez votre plat

Le dashi est la base de toutes les soupes miso et, sans lui, il manquerait de saveur authentique et de profondeur. Vous pouvez utiliser le dashi instantané, car il est rapide et facile. Cependant, le dashi maison donne une autre dimension à votre soupe miso et est recommandé.

## Dashi maison

### Ingrédients

- 10g dried kelp (Kombu)
- 1 litre cold water
- 15g bonito flakes

## SOUPE MISO

1. **Faites tremper le kombu.** Commencez par tremper le kombu dans l'eau pendant environ 30 minutes.
2. **Chauffez le kombu.** Une fois que le kombu est réhydraté, transférez-le sur la cuisinière et chauffez à feu moyen jusqu'à ce que de petites bulles commencent à apparaître sur les bords. Il faut l'apporter presque à ébullition.
3. **Ajoutez les flocons de bonite.** Retirez le kombu et portez l'eau à ébullition. Une fois que l'eau est arrivée à ébullition, éteignez le feu et ajoutez les flocons de bonite. Laissez les flocons de bonite tremper dans l'eau chaude pendant environ 5 minutes. Gardez la poêle chaude en utilisant la chaleur résiduelle sur la cuisinière.
4. **Égouttez.** Après 5 minutes, placez un tamis recouvert d'une feuille de papier absorbant sur un bol résistant à la chaleur et versez le dashi. Cela permettra de récupérer tous les petits morceaux de flocons de bonite et créera un bouillon doré.

### Soupe miso

#### Ingrédients

- 150 g de tofu en cubes ferme
  - 30 g de tofu frit finement tranché
  - 30 g d'oignon vert finement tranché
  - 30 g de champignons shitaké frais finement tranchés
  - 1 c. à soupe d'algues wakamé séchées
  - 1/4 c. à thé de sauce soja
  - 4 c. à soupe de pâte de miso
  - Dashi (voir page précédente)
  - Oignon vert finement haché
1. **Préparez les ingrédients :** Coupez les ingrédients de votre choix en petits morceaux.
  2. **Ajoutez les Ingrédients au dashi :** Transférez votre dashi dans une casserole et faites frémir à feu moyen. Une fois que les petites bulles commencent à apparaître, ajoutez vos légumes et le tofu dans la casserole.
  3. **Assaisonnez :** Ajoutez une petite quantité de sauce soja à la soupe miso.
  4. **Ajouter la pâte de miso :** Après vous être assuré que les ingrédients de la casserole sont cuits, réduisez le feu au réglage le plus bas et ajoutez la pâte de miso.
  5. **Ajoutez le tofu :** Ajoutez les ingrédients qui doivent être réchauffés.
  6. **Servez :** Répartissez la soupe dans des bols de service et garnissez d'oignons verts frais hachés.

La cuisine japonaise est largement connue dans le monde entier et la soupe miso est un plat traditionnel que l'on peut trouver partout. La soupe miso est non seulement réconfortante et savoureuse, mais aussi une soupe qui s'aligne étroitement sur les visions d'un avenir plus durable. Elle est profondément liée à la vision du monde japonaise de la durabilité et de la vie consciente.

La soupe miso est reconnue comme un plat durable en raison de la façon dont ses ingrédients clés sont cultivés. Par exemple, le soja, qui est le principal ingrédient de la soupe miso, est produit au moyen de pratiques agricoles respectueuses de l'environnement puisqu'il renforce le sol et constitue un engrais naturel. Grâce à ces pratiques agricoles, les communautés peuvent soutenir et manger des ingrédients locaux qui ont une faible empreinte écologique.

Comparé aux méthodes de transformation modernes, le processus de production du miso a également un impact environnemental minimal puisqu'il utilise un processus de fermentation traditionnel. De plus, l'accent est mis sur la création de recettes de soupe miso qui s'adaptent aux saisons et à ce qui est produit localement. Cette façon de manger permet de soutenir les agriculteur-trice-s et leurs entreprises locales et de réduire le besoin d'aliments fabriqués de manière industrielle et parcourant de longues distances.

En plus d'être un plat respectueux de l'environnement, la soupe miso regorge de protéines, de vitamines et de minéraux. Puisque la pâte de miso passe par un processus de fermentation, elle mène à la création de probiotiques et de bactéries saines qui contribuent à un intestin sain. La soupe est connue dans les foyers comme étant un plat équilibré qui peut soutenir le système immunitaire et la santé globale. Au-delà des caractéristiques environnementales et saines de la soupe miso, c'est aussi une expérience partagée qui rassemble les familles et les communautés. Compte tenu de sa longue histoire dans la culture japonaise, la soupe miso est un plat qui permet de tisser des liens entre de nombreuses personnes au Japon.



Dans ma vie personnelle, je défends l'importance de préparer, de manger et de partager des aliments traditionnels, comme la soupe miso. Non seulement cela favorise la préservation des traditions culturelles, mais c'est aussi une façon amusante de s'engager dans des formes plus conscientes de manger. Grâce à des pratiques comme celle-ci, je crois que nous pourrions puiser dans des formes de durabilité qui sont pratiquées depuis des centaines d'années dans le monde entier et contribuer aux objectifs plus larges du développement durable.

### **Recette soumise par Taro Mori**

En tant que résident permanent japonais-philippin au Canada, Taro a eu le plaisir merveilleux de faire l'expérience de la nourriture comme langue universelle. Le parcours de Taro à la découverte de son patrimoine l'a amené à trouver un sens à la façon dont les traditions alimentaires sont liées à nos identités. Taro vit actuellement à Whitehorse, au Yukon, et poursuit ses études à l'Université du Yukon. Dans ses temps libres, il aime être à l'extérieur, courir, lire et cuisiner !



## **La politique de la faim : la réalité de l'aide alimentaire au Kenya. Une étude de cas de Stacey Mati**

Stacey mati est une universitaire et chercheuse passionnée vivant à Meru, au Kenya, et qui s'intéresse aux questions de développement international. Elle est titulaire d'une maîtrise en relations internationales avec une spécialisation dans les études sur la paix et les conflits de l'Université internationale des États-Unis-Afrique. Elle a abordé divers sujets liés au développement, y compris, mais sans s'y limiter, l'aide internationale, la sécurité alimentaire, la protection de l'enfance et la prévention des conflits. Elle espère poursuivre son travail pour influencer et créer des changements dans sa communauté, et trouver des moyens d'intégrer de manière cohérente les systèmes de connaissances autochtones pour un avenir durable. Les passe-temps de Stacey comprennent la lecture, la cuisine et l'agriculture.

En collaboration avec le NCGC, Stacey Mati a mené des recherches et produit *The Politics of Hunger : The Reality of Food Aid in Kenya* (La politique de la faim : la réalité de l'aide alimentaire au Kenya), une étude de cas explorant l'impact de l'aide alimentaire et des technologies agricoles occidentales sur les agriculteur-trice-s et les systèmes alimentaires kenyans.

L'étude de cas de Stacey examine les défis auxquels sont confrontés les peuples autochtones en Afrique de l'Est, en mettant l'accent sur les injustices historiques, le déni des droits fonciers et l'impact du colonialisme sur les systèmes alimentaires. Elle met en lumière l'insécurité alimentaire actuelle au Kenya, critique les systèmes des donateurs qui accordent la priorité aux nouvelles technologies aux dépens des connaissances locales, et explore les conséquences de la Conférence de Berlin de 1884-1885, qui a catalysé l'occupation européenne en Afrique, conduisant au vol des terres et à l'exploitation. L'étude de cas met spécifiquement en évidence l'impact des injustices historiques, des déplacements et de l'accaparement des terres des temps modernes sur la communauté autochtone Massai au Kenya.

Stacey se penche sur la façon dont les interventions agricoles en Afrique favorisent souvent les solutions de haute technologie par rapport aux connaissances traditionnelles, abordant le concept de néocolonialisme. L'étude de cas explore également le capitalisme philanthropique et détaille comment les interventions agricoles des fondations peuvent aggraver la faim et les inégalités. Stacey plaide pour la souveraineté alimentaire, soulignant le droit des gens à déterminer leurs propres choix alimentaires et agricoles, exhortant les ONG à reconsidérer leurs stratégies. Dans l'ensemble, l'étude souligne la nécessité d'une approche globale pour lutter contre la faim, reconnaissant l'alimentation comme un outil culturel, politique et potentiellement militarisé.

# PANEER MASALA AU BEURRE



## Paneer

### Ingredients

- 1 litre de lait
- 3-4 c. à soupe de jus de citron

### Matériel requis

- Tissu de mousseline ou serviette en coton mince
- Passoire
- Récipient pour stocker du lactosérum

1. Ajoutez le lait dans la casserole puis faites-le chauffer à feu moyen-doux.
2. Remuez de temps en temps pour éviter qu'une peau ne se forme à la surface et que le lait ne brûle par le fond.
3. Lorsque le lait commence à bouillir, ajoutez le jus de citron et commencez à remuer.
4. Le lait doit cailler complètement. Continuez à remuer le lait même lorsqu'il est caillé afin que le lait caillé ne colle pas au fond de la casserole.
5. Une fois que le lait est complètement caillé et que vous voyez le lactosérum (liquide légèrement jaunâtre), éteignez le feu, puis versez immédiatement le mélange entier dans la passoire recouverte du tissu de mousseline ou de la serviette en coton, et placez le récipient sous la passoire pour recueillir le lactosérum.
6. Ramassez soigneusement les bords de la mousseline, car le mélange de lait coagulé sera très chaud. En faisant cela, plus de lactosérum sera égoutté.
7. Accrochez le paquet de mousseline pendant une heure sur votre robinet de cuisine.
8. Au bout de 2-3 heures, le paneer se figera. Une fois qu'il est figé, coupez le paneer maison en cubes ou en n'importe quelle forme.

### Attention !

Le paneer maison reste frais pendant 2 à 3 jours au réfrigérateur dans un récipient étanche à l'air.

# PANEER MASALA AU BEURRE

## Recette de pâte pour chapati

### Ingrédients

- 2 tasses de farine de blé entier
  - 1 tasse d'eau de lactosérum, commencez avec un peu moins et ajustez au besoin.
1. Ajoutez la farine de blé entier dans le bol du mélangeur sur socle.
  2. Démarrez le mélangeur à la vitesse la plus basse. Ajoutez un peu moins de 1 tasse d'eau dans le bol pendant que le mélangeur fonctionne.
  3. Après environ 2-3 minutes, la pâte commencera à se former. Continuez à faire fonctionner le mélangeur à la vitesse la plus basse.
  4. Vous pouvez également arrêter le mélangeur pour vérifier la consistance et ajouter 1-2 c. à soupe d'eau supplémentaire si nécessaire pour former une pâte molle. Si la pâte est devenue collante, vous voudrez peut-être ajouter un peu plus de farine.
  5. Une fois que la pâte est complètement formée, ajoutez l'huile pendant que le mélangeur fonctionne. C'est juste pour rendre l'extérieur moins collant et plus facile à stocker. Vous pouvez également appliquer de l'huile à la main une fois la pâte formée.
  6. Couvrez la pâte et réservez 15-20 minutes.
  7. Une fois la pâte reposée pendant un certain temps, vous pouvez commencer à préparer les chapatis ou stocker la pâte dans un récipient hermétique au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure.

## La sauce

### Ingrédients

- 4 c. à soupe d'huile
- 5 c. à soupe de beurre
- 2 cardamomes vertes
- 1 1/2 oignon tranché
- 3 tomates tranchées
- 5 clous de girofle
- 4-5 poivre noir
- 1 cardamome noire
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 3 gousses d'ail
- 1 pouce de gingembre
- 12-14 noix de cajou
- Sel (au goût)
- 3/4 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de piment rouge du Cachemire en poudre (ou paprika)
- 1 c. à soupe de garam masala en poudre
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre (ou 1/2 bâton de cannelle)
- 1 c. à soupe de graines de coriandre
- 1/2 c. à café de curcuma
- 3/4 c. à café de coriandre en poudre

## **PANEER MASALA AU BEURRE**

- 3 c. à soupe de lait (ou crème moitié-moitié)
- Paneer en cubes maison
- 1 c. à café de fenugrec séché
- 2 c. à soupe de coriandre, finement hachée
- 2 tasses d'eau (pour mélanger)

1. Tout d'abord, dans une grande poêle, chauffez 2 c. à soupe d'huile et 2 c. à soupe de beurre.
2. Ajoutez 5 clous de girofle, 2 cardamomes vertes, 4-5 poivre noir, 1 cardamome noire, 1 c. à soupe de graines de cumin, 1 c. à soupe de graines de coriandre et faites sauter à feu doux jusqu'à ce que le tout devienne fragrant.
3. Ajoutez les oignons émincés, l'ail et le gingembre et faites sauter jusqu'à ce que les oignons rétrécissent légèrement. Ajoutez les tomates et les noix de cajou et faites revenir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la tomate ramollisse.
4. Gardez le feu bas, ajoutez le curcuma, le piment rouge du Cachemire en poudre, la coriandre en poudre, la cannelle en poudre, le garam masala, le sucre et du sel. Faites revenir jusqu'à ce que les épices deviennent fragrant et veillez à ne pas brûler les épices.
5. Éteignez la cuisinière et refroidissez le plat complètement.
6. Transférez dans un mélangeur et versez de l'eau. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Si elle n'est pas lisse, filtrez-la à travers une passoire dans un autre bol. Mettez de côté.

## **Paneer masala au beurre**

1. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile et 3 c. à soupe de beurre dans la même poêle, puis ajoutez de la pâte de sauce préparée.
2. Faites cuire jusqu'à ce que l'huile se sépare de la pâte. Goûtez votre purée.
3. Ajoutez maintenant un peu d'eau et mélangez bien. Portez à ébullition. Réduisez à feu moyen et faites cuire à couvert jusqu'à ce que la sauce prenne une consistance plus épaisse. Continuez à remuer toutes les quelques minutes.
4. Vous savez que la sauce est prête quand elle devient épaisse. Goûtez et ajoutez plus de sel ou de garam masala au besoin. Ajoutez le lait/la crème et mélangez bien.
5. Ajoutez maintenant le paneer coupé en dés et mélangez doucement. Laissez mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le paneer absorbe la saveur. Ajoutez du kasuri methi et mélangez bien.
6. Transférez le paneer masala au beurre dans un bol de service. Garnissez de feuilles de coriandre hachées. Servez avec des pains chapatis/naans ou du riz jeera.



## PANEER MASALA AU BEURRE



Bien que les 17 objectifs de développement durable (ODD) soient importants, je suis particulièrement attirée par les ODD 4 (éducation de qualité), 7 (énergie propre et abordable) et 12 (consommation et production durables).

Dans notre famille, nous privilégions les pratiques alimentaires durables dans notre routine quotidienne, en mettant l'accent sur les principes de l'ODD 12 dans notre approche de la consommation alimentaire. Nos efforts impliquent une planification des repas réfléchie, la minimisation du gaspillage alimentaire et la réutilisation créative des restes pour créer de nouveaux plats.

Voici une recette chérie dans notre famille – le paneer masala au beurre. Ce délice végétarien est entièrement composé d'ingrédients préparés dans notre cuisine. Chaque fois que nous nous trouvons avec un surplus de lait, nous suivons le processus simple décrit ci-dessous pour créer le paneer (fromage cottage indien).

De plus, le liquide résiduel connu sous le nom d'eau de lactosérum, obtenu pendant le processus de caillage et de filtrage pour extraire le paneer, présente de nombreux avantages pour la santé et est riche en nutriments. Nous l'incorporons dans diverses applications culinaires, telles que la cuisson du riz ou des chapatis, non seulement pour améliorer subtilement leur saveur, mais aussi pour augmenter la valeur nutritive des plats.

Cette recette illustre l'engagement de notre famille à minimiser le gaspillage alimentaire en réutilisant les restes de lait pour en faire du paneer. Je crois qu'en incorporant des ajustements mineurs dans nos pratiques de consommation alimentaire quotidiennes, nous pouvons apporter une contribution significative à la réalisation de l'ODD 12 et à l'établissement de modes de consommation durables. Comme le dit le proverbe, le changement peut se dérouler progressivement, mais grâce à nos efforts soutenus, le reste finira par tomber en place.

## Recette soumise par Milan et Bimal Kaur



Bonjour ! Je m'appelle Milan et je suis candidat au doctorat au département de chimie de l'Université de Calgary. En dehors du laboratoire, j'aime la photographie, écrire des billets de blogue et explorer différents lieux et cultures. Mon objectif de vie est de rester orienté vers un but précis et de laisser un impact positif partout où je vais.



Je m'appelle Bimal. J'aime travailler dans le secteur financier. Je suis une nouvelle maman qui est passionnée par la cuisine et qui aime voyager.



## **l'Association des volontaires unis dans l'action au Canada**

CANAVUA, ou l'Association des volontaires unis dans l'action au Canada, est un organisme sans but lucratif enregistré et basé à Edmonton, en Alberta. Fondée en 2009 par Dicky Dikamba, CANAVUA soutient surtout les habitant-e-s d'Edmonton, en particulier les francophones\*, confrontés à l'insécurité alimentaire et nécessitant une aide au logement. CANAVUA est reconnu par le programme des Organisations pour la bonne nourriture des Centres communautaires d'alimentation Canada. Comme le suggère son nom, l'objectif de CANAVUA est de passer à action pour aller de l'avant. Cela se fait en fournissant un soutien et une assistance au niveau communautaire. En ce qui concerne l'insécurité alimentaire, CANAVUA fournit une aide immédiate par l'entremise de son camion alimentaire communautaire et de son service de marchés agricoles mobiles. Le camion alimentaire communautaire fournit des repas chauds aux personnes dans le besoin. Leur service de marchés agricoles mobiles est ouvert tous les vendredis derrière le Village des valeurs sur l'avenue Whyte, une rue très connue à Edmonton. CANAVUA estime à environ 250 le nombre de personnes qui reçoivent des paniers de fruits et légumes chaque semaine à leur marché agricole mobile. CANAVUA s'associe à de multiples organismes de services sociaux de la ville, qui orientent ensuite les client-e-s vers CANAVUA. Pour obtenir des renseignements à jour sur les endroits où vous pouvez accéder aux services de CANAVUA, consultez leur page Facebook. CANAVUA peut facilement être contactée par courriel à [info@canavua.org](mailto:info@canavua.org) et par le biais des différents formulaires sur leur site Web.

Pour aborder d'autres initiatives clés : Depuis trois ans, CANAVUA travaille sur un projet de logement à Edmonton, dont la construction devrait commencer en 2024. CANAVUA fournit également de la formation aux nouveaux conducteur-trice-s et un programme de bénévolat incroyablement solide.



Le bénévolat est au cœur des succès de CANAVUA. Il y a environ 1 000 bénévoles dans leur base de données, et CANAVUA recrute et forme activement des bénévoles de tous horizons, des étudiant-e-s qui cherchent à compléter des heures d'apprentissage en service communautaire aux nouveaux arrivant-e-s qui cherchent à s'impliquer dans la communauté. En fin de compte, les bénévoles représentent des partenariats – des gens de tous les milieux de vie qui se réunissent pour soutenir une cause qui leur tient à cœur.

Dicky, le fondateur et directeur général, est avocat de métier en France et il voit son travail comme celui de donner une voix à celles et ceux qui n'ont pas la chance d'être entendus. Quand il est arrivé en Alberta en en 2008, il a découvert plusieurs organismes bénévoles, mais il n'en a trouvé aucun au sein de la communauté francophone. Il y a toujours eu des habitant-e-s francophones à Edmonton déterminés à redonner à la communauté et à répondre aux nombreux besoins croissants, mais il n'y avait pas d'organisation structurée en place. Dicky a cherché à combler cette lacune en créant une organisation qui pourrait renforcer la capacité de la communauté francophone d'Edmonton, tout en travaillant au sein de l'ensemble plus large de la communauté du secteur à but non lucratif d'Edmonton. CANAVUA a été créé pour compléter l'offre de services sociaux préexistants au sein de la communauté francophone d'Edmonton ou, en d'autres mots, pour contribuer à une plus grande justice sociale à Edmonton. On peut dire sans risque de se tromper que de nombreuses personnes ont bénéficié de la mission de CANAVUA.



# CHILI DES TROIS SŒURS



Notre recette découle des connaissances traditionnelles de divers peuples autochtones qui ont pratiqué l'agriculture durable pendant des siècles en utilisant la culture intercalaire. La culture intercalaire est bénéfique à la fois pour la santé nutritionnelle et environnementale. Tous les ingrédients utilisés pour notre chili sont d'origine locale et/ou biologique.

## Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 oignon jaune, haché
- 1 grosse carotte, coupée en dés
- 1 c. à soupe de jalapeño en dés (épépiné)
- 4 tasses de courge musquée en cubes
- 2 1/2 c. à soupe de poudre de piment doux
- 1 c. à soupe de cumin
- 1/2 c. à thé de paprika
- 1/4 c. à thé de poivre de cayenne
- 1 1/2 c. à thé de sel
- 3 tasses de tomates concassées ou coupées en dés
- 1 1/2 tasse de bouillon de légumes
- 2 tasses de haricots
- 2 tasses de maïs sucré

## Chili des trois sœurs

1. Dans une casserole à feu moyen, faites sauter l'ail et l'oignon, ajoutez toutes les épices une fois que l'ail et l'oignon sont presque caramélisés, et continuez à faire sauter pendant une minute pour faire ressortir les saveurs.
2. Add in the carrots and squash, cook on medium heat for 2 minutes, gently stirring. Add broth and bring to a gentle boil.
3. Add the rest of the ingredients, bring to a boil again, then simmer for 20 minutes covered, and 10 minutes uncovered.
4. Serve hot in a bowl with your favourite garnishes, and add salt and pepper to taste.

### Personnaliser votre plat

Si vous le trouvez trop liquide, un mélange de fécule de maïs l'épaissira parfaitement. Cette recette est faite avec des aliments durables, et est également végétalienne. Le bouillon de légumes peut être remplacé par du bouillon de poulet ou de bœuf si vous préférez.

## **Gestion environnementale**

Le maïs est planté en premier. À mesure qu'elle mûrit, cette plante fournit une structure verticale robuste semblable à un treillis pour que les haricots puissent grimper. Ensuite, les haricots sont plantés autour du maïs. Les haricots ajoutent de l'azote au sol (sans engrais) avec des bactéries rhizobiums fixatrices d'azote qui vivent sur les racines des haricots. Enfin, la courge est plantée autour du maïs et des haricots. La courge développe de grandes feuilles près du sol, ce qui supprime les mauvaises herbes et favorise la rétention d'eau du sol. Les trois sœurs soutiennent la croissance sans avoir besoin d'engrais, de pesticides, d'équipement ou d'irrigation intense.

## **Amélioration de la qualité de vie**

Les trois sœurs soutiennent la santé et la qualité de vie de la communauté en répondant parfaitement aux besoins alimentaires et nutritionnels. Les trois légumes sont riches en fibres et, ensemble, fournissent une gamme de minéraux et de vitamines pour l'alimentation humaine, y compris les vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C et E, du calcium, du phosphore, du magnésium, du sodium, du potassium, du soufre, du fer, du manganèse, du cuivre, du zinc et du sélénium.

## **Production alimentaire accrue**

De plus, les trois sœurs augmentent la production alimentaire de maïs, de haricots et de courges. Le système de culture intercalaire produit plus de protéines (349 kilogrammes par hectare) et produit plus d'énergie (12,25 × 106 kilocalories par hectare) que n'importe quelle monoculture plantée sur la même superficie que les trois sœurs.

## **Recette soumise par : Karla Duchesne (groupe Miyo-Wicêhtowin de l'école secondaire Outlook)**

Karla Duchesne est enseignante de cuisine commerciale, enseignante catalyseur des traités et leader du groupe Miyo-Wicêhtowin sur le territoire du Traité 6 à l'école secondaire Outlook. Miyo-Wicêhtowin est un mot cri qui signifie s'entendre avec les autres. Notre groupe est composé d'étudiant-e-s qui ont une passion pour la vérité et la réconciliation, la justice sociale et faire de notre monde un meilleur endroit pour tous les peuples.



# RAGOÛT D'ORGE AUX LENTILLES VÉGANE



## Ingrédients

- 1 c. à soupe de margarine
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 3 tiges de céleri, tranchées
- 2 grosses carottes, râpées
- 4 gousses d'ail, émincées
- 6 tasses de bouillon de légumes (ou d'eau)
- 1 canne de 28 onces de tomates coupées en dés
- $\frac{3}{4}$  tasse de lentilles rouges sèches, rincées et égouttées
- $\frac{3}{4}$  tasse d'orge perlé
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de romarin séché
- $\frac{1}{2}$  c. à thé d'origan séché
- $\frac{1}{4}$  c. à thé de poivre noir moulu

## Ragoût d'orge aux lentilles végane

1. Dans une grande casserole, faites fondre la margarine à feu moyen.
2. Ajoutez l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide.
3. Ajoutez le céleri et l'ail et couvrez, faites cuire encore 7 minutes.
4. Ajoutez les tomates, les lentilles, l'orge, le romarin, l'origan et le poivre noir.
5. Ajoutez le bouillon ou l'eau et portez à ébullition, puis réduisez à feu doux et couvrez.
6. Faites cuire pendant 40 minutes, assaisonnez avec du sel et du poivre au goût, puis ajoutez la carotte râpée.
7. Continuez à faire mijoter pendant encore 15 minutes ou jusqu'à ce que la carotte soit tendre.

Les lentilles sont un superhéros du développement durable, et ce ragoût simple et copieux illustre comment elles peuvent enrichir un plat simple à base de plantes avec des protéines et des nutriments. Cette recette comprend également des produits durables avec une longue saison de croissance locale dans une grande partie du Canada.

Les lentilles sont cultivées partout dans le monde, mais le Canada est un des principaux producteurs mondiaux. Elles ont été adaptées dans de nombreuses cuisines et régimes, grâce à leur flexibilité à la fois comme culture et ingrédient. La plante est un fixateur d'azote, attirant l'excès d'azote dans le sol et protégeant les écosystèmes aquatiques en aval tout en fertilisant le sol pour de futures rotations. Seules, les lentilles peuvent bien pousser avec un faible apport d'engrais. Ces caractéristiques en font une culture exceptionnelle pour l'environnement — réduisant l'utilisation d'engrais à forte intensité de gaz à effet de serre tout en protégeant les écosystèmes fragiles et en créant une protéine à base de plantes.

Les aliments locaux cultivés de manière durable comme les lentilles sont au cœur de divers objectifs de développement durable, notamment la faim zéro, les villes et communautés durables, l'action pour le climat et la vie aquatique. Réduire le gaspillage alimentaire en choisissant des produits à faible détérioration comme les carottes et les oignons, ou des produits en conserve comme les tomates, peut également contribuer à créer un monde plus durable.





# HUMITAS



## Ingrédients

- épis de maïs frais, décortiqués
- 1 tasse de fromage râpé (queso fresco ou un fromage doux similaire)
- 1/2 tasse de beurre, fondu
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 tasse d'oignon finement haché
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche finement hachée
- Salez et poivrez au goût
- Feuilles de bananier ou enveloppes de maïs pour l'emballage

## Humitas

1. Râpez les grains de maïs des épis à l'aide d'une râpe de cuisine ou d'un robot culinaire. Vous pouvez aussi utiliser un mélangeur, mais assurez-vous de ne pas trop mélanger ; vous voulez obtenir une texture granuleuse.
2. Dans un grand bol, mélangez le maïs râpé avec le beurre fondu, le lait, le fromage râpé, l'oignon haché, la coriandre, le sel et le poivre. Remuez bien pour mélanger.
3. Si vous utilisez des feuilles de bananier, coupez-les en morceaux carrés et passez-les brièvement au-dessus d'une flamme nue pour les rendre plus souples. Si vous utilisez des enveloppes de maïs, faites-les tremper dans de l'eau tiède pendant environ 30 minutes pour les ramollir.
4. Placez environ 1/2 tasse du mélange de maïs sur le centre de chaque feuille de bananier ou enveloppe de maïs. Repliez les côtés sur le mélange pour former un paquet rectangulaire. Pliez le haut et le bas pour enfermer complètement la garniture.
5. Utilisez de la ficelle de cuisine ou des bandes d'enveloppe de maïs trempées pour attacher et fermer les humitas, ce qui permettra de les maintenir en place pendant la cuisson.
6. Faites cuire les humitas à la vapeur dans une grande casserole pendant environ 40-50 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit prise. Vous pouvez utiliser un panier vapeur ou disposer les humitas sur une grille dans la casserole, en vous assurant qu'il y a suffisamment d'eau au fond sans toucher les humitas.
7. Laissez les humitas refroidir légèrement avant de les déballer. Servez tiède avec du fromage supplémentaire, de la sauce piquante - ou de l'aji - sur le côté.

**Savourez vos délicieuses humitas équatoriennes ! Ce plat traditionnel est souvent apprécié lors de célébrations ou de réunions de famille en Équateur.**

### **Un voyage culinaire : nostalgie, famille et humitas équatoriennes**

En tant qu'équatorienne vivant à l'étranger, mon voyage culinaire a été marqué par les saveurs de la nostalgie, les liens familiaux et la simplicité d'un plat qui reflète mes racines : les humitas. Pour moi, les humitas ne sont pas seulement une recette ; c'est un morceau de mon enfance, un lien avec mes proches et un miroir reflétant les rêves d'un monde meilleur et plus durable.

### **Une étreinte réconfortante :**

Dans les couloirs de ma mémoire, les humitas sont plus qu'un plat – elles sont une étreinte chaleureuse, un arôme réconfortant qui enveloppait les réunions de famille et les soupers quotidiens. Le parfum du maïs frais se mêlant à l'essence crémeuse du fromage est une berceuse familière, un succulent rappel de moments partagés avec les personnes qui comptent le plus pour moi.

Délier une humita, c'est comme débiller un paquet de souvenirs partagés. La cuisine devient une scène d'histoires, de rires et de transmission des traditions familiales. Le rituel de la préparation des humitas transcende l'acte de cuisiner ; c'est une célébration de la convivialité, une affirmation des liens qui unissent les générations à travers le fil des rituels culinaires.

Ce qui me fascine avec les humitas, c'est leur simplicité. Avec juste une poignée d'ingrédients – maïs frais, fromage et aliments de base du garde-manger – ce plat se transforme en un chef-d'œuvre qui transcende ses humbles composants. Dans un monde qui a souvent envie de complexité, les humitas m'ont appris que la beauté réside dans la simplicité des plaisirs de la vie.

Amplifiant mon amour des humitas, en tant qu'amatrice de fromage autodéclarée, l'ajout de fromage à la recette offre une touche personnelle. Le mariage de sa richesse acidulée avec la douceur du maïs frais crée une symphonie de saveurs qui résonne avec mes papilles et suscite un sentiment de confort et de familiarité.



## **Créer des liens entre des visions personnelles et globales :**

Les humitas équatoriennes, en plus d'être un coup de cœur personnel, s'alignent parfaitement avec les aspirations mondiales pour un monde meilleur:

### ODD 2: Faim « zéro »

Soutenant l'objectif de la faim zéro, chez nous, les humitas sont fabriqués à partir d'ingrédients frais et locaux, tels que le maïs. Ce choix soutient non seulement les agriculteur-trice-s locaux mais contribue également au développement de pratiques agricoles durables. En mettant l'accent sur les cultures autochtones, les humitas incarnent un engagement à préserver la biodiversité et à assurer la sécurité alimentaire.

De plus, la préparation traditionnelle des humitas implique l'utilisation d'ingrédients riches en nutriments, favorisant une alimentation équilibrée et saine. Cela s'aligne sur l'ODD 2 en garantissant l'accès à une alimentation sûre, nutritive et suffisante pour tous, en particulier pour les populations vulnérables.

### ODD 8: Le travail décent et la croissance économique

La préparation et la vente des humitas créent des opportunités économiques au sein des communautés locales. Des petit-e-s agriculteur-trice-s cultivant du maïs à ceux et celles impliqués dans la transformation, le transport et la vente, le commerce des humitas favorise une croissance économique inclusive et fournit des emplois intéressants, conformément aux principes de l'ODD 8. De plus, la poursuite des traditions de préparation des humitas assure la durabilité économique des communautés locales tout en préservant le patrimoine culturel. Cela contribue non seulement au travail décent, mais permet également de préserver l'identité unique de la région.

### ODD 12: Consommation et production responsables

Enfin, les humitas illustrent une consommation et une production responsables en s'appuyant sur des ingrédients simples et disponibles localement. L'utilisation de feuilles de bananier ou d'enveloppes de maïs comme emballages témoigne d'un engagement envers un emballage durable, réduisant la dépendance à l'égard de matériaux non biodégradables. La préparation des humitas à l'aide de méthodes traditionnelles souligne l'importance de préserver les pratiques culturelles et, en adoptant la simplicité de recettes de longue date, les humitas favorisent des modes de vie et de consommation durables, en conformité avec les objectifs de l'ODD 12.

**Paver la voie au développement durable :**

Dans mon parcours professionnel, je suis activement engagée dans des initiatives qui font écho aux mêmes valeurs de durabilité et de progrès. Dans mon travail avec Engage, nous nous engageons à faire progresser l'ODD 8 – bien que d'une manière différente des humitas – en tirant parti des opportunités et en relevant les défis présentés par les innovations en science, technologie et IA. En tirant parti de la puissance de ces avancées, nous visons à créer des opportunités de travail décent et de croissance économique, en veillant à ce que les avantages soient inclusifs et aient une large portée. Cependant, nous sommes également très conscients de la nécessité de faire face aux menaces potentielles, en veillant à ce que ces innovations n'exacerbent pas les inégalités existantes mais servent plutôt d'outils d'autonomisation et de changement positif. À travers des efforts de collaboration, nous nous efforçons de construire un avenir où les progrès ne sont pas seulement mesurés par les avancées technologiques, mais aussi par l'impact positif sur les individus, les communautés et la planète.

## Recette soumise par Dael Vasquez

Dael est un consultant à la Banque CIBC chargé d'analyser l'évolution des politiques mondiales et d'élaborer des stratégies uniques pour conseiller les dirigeants et le conseil d'administration de la Banque sur la façon d'optimiser le rendement de la Banque CIBC face aux risques réglementaires émergents. Ses domaines d'expertise se situent dans les domaines des facteurs environnementaux, sociaux et de gouvernance (ESG), des crypto-monnaies et de la monnaie numérique de la banque centrale (MNBC), et des réglementations prudentielles.

Pour soutenir les communautés auxquelles il appartient, Dael milite avec passion pour des politiques qui font progresser les priorités des jeunes par le biais de l'organisme à but non lucratif qu'il a cofondé, Engage. Dirigeant une équipe de plus de 20 jeunes, Dael élabore et met en œuvre les stratégies de relations gouvernementales d'Engage et mène des recherches sur les acteurs politiques, les tendances politiques et les techniques de communication stratégique. Certains des projets sur lesquels Dael a travaillé à Engage ont porté sur les soins de santé, le logement abordable et l'innovation.





## Canadian Feed the Children

Canadian Feed the Children a pour mission de libérer le potentiel des enfants à travers l'action communautaire au Canada et dans le monde entier. Une façon d'y arriver est par le biais du programme de Forêts nourricières autochtones. Ancrée dans la science de la permaculture, une forêt nourricière est un système agricole multifonctionnel inspiré de la nature qui fournit des fruits, des légumes, d'autres produits comestibles, des médicaments et plus encore. Contrairement à une ferme traditionnelle, une forêt nourricière est autosuffisante une fois établie. Cela signifie qu'elle peut nourrir les familles pendant des générations tout en aidant les communautés autochtones à rétablir leur souveraineté alimentaire.

[Vous pouvez en apprendre plus sur les forêts nourricières et le travail de CFTC ici.](#) Vous y découvrirez un court métrage soulignant le rôle des forêts nourricières dans la préparation d'une voie vers la souveraineté alimentaire, ainsi que des commentaires de membres de la communauté autochtone sur l'importance des forêts nourricières.



# PORC DU QUÉBEC BRAISÉ AU CIDRE



## Ingrédients

- 675 g d'épaule de porc, en cubes
- 60 ml de beurre
- 1 tasse de carottes, en cubes
- 1 tasse de panais, en cubes
- 1 tasse de champignons, en quartiers
- 1 oignon, finement coupé en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 60 ml de farine
- 1 tasse de cidre
- 2 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1 branche de thym
- 2 branches de romarin
- 1 pomme, pelée et coupée en cubes
- 75 ml de sirop d'érable
- 30 ml de moutarde de Dijon
- Du sel et du poivre au goût

## Porc du Québec braisé au cidre

1. Préchauffez votre four à 325 °F.
2. Nettoyez et épluchez les carottes et le panais, puis coupez-les en cubes de 3 cm.
3. Nettoyez et coupez les champignons en quartiers. Hachez l'oignon et émincez l'ail. Mettez de côté.
4. Nettoyez et coupez le porc en cubes de 4 cm.
5. Sur la cuisinière, dans une casserole en fonte à feu moyen élevé, saisissez les cubes de porc dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettez de côté.
6. Dans la même casserole, à feu moyen doux, ajoutez les légumes racines, les oignons, l'ail et les champignons. Faites transpirer pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.
7. Ajoutez la farine et poursuivez la cuisson en remuant pendant 3 minutes.
8. Déglacez avec le cidre et ajoutez le bouillon.
9. Ajoutez le porc dans la casserole avec le thym et le romarin et amenez à un léger frémissement.
10. Transférez au four, couvert, pendant environ 2 heures, ou jusqu'à ce que le porc soit tendre à la fourchette.
11. Ajoutez les pommes en cubes et la moutarde de Dijon, et faites cuire 30 minutes supplémentaires.
12. Assaisonnez à votre goût et dégustez !

Cette recette propose des saveurs parfaitement québécoises avec des ingrédients locaux, disponibles dans un rayon de moins de 150 km des grands centres urbains. Cette recette encourage donc l'approvisionnement en boucle courte, l'économie locale et la réduction des gaz à effet de serre.

**Note du chef : Selon votre four, vous devrez peut-être ajouter de l'eau tout au long du processus de braisage. Ne laissez pas la casserole sécher !**

### **Recette soumise par Jason Greene**

Passionné par les arts culinaire, Jason a connu un parcours remarquable s'étalant sur deux décennies d'expérience professionnelle. Ayant perfectionné ses compétences culinaires dans divers types de cuisines, de la cuisine française à la japonaise, de l'indonésienne à la sud-américaine et bien d'autres encore, Jason Green s'impose comme un chef chevronné avec un flair inégalé pour l'élaboration de plats délicieux dans diverses cuisines. Que ce soit comme propriétaire ou gestionnaire de restaurants prospères, ou en s'aventurant dans des initiatives entrepreneuriales, Jason s'est avéré un pionnier dans l'industrie culinaire.



Maintenant, c'est un nouveau chapitre qui s'ouvre alors que Jason a décidé de canaliser la richesse de son expérience et sa passion pour la nourriture vers une noble cause. En tant que chef exécutif du Chic Resto Pop, Jason s'engage à rehausser l'expérience culinaire tout en favorisant un sentiment de communauté, en veillant à ce que chaque client-e, quel que soit son statut social ou économique, puisse bénéficier d'un repas chaud dans la dignité et le respect. Dans ce rôle, le virtuose culinaire vise à combler le fossé entre les créations culinaires exquises et le développement communautaire, en rassemblant les gens à travers le langage universel de la nourriture.

Le voyage culinaire de Jason n'est pas seulement un festin pour le palais, mais un témoignage du pouvoir transformateur de la nourriture pour unir les communautés et enrichir les vies. En tant que chef exécutif d'un établissement axé sur la communauté, Jason continue de s'engager dans une aventure culinaire qui transcende les frontières du goût et qui a un impact durable dans l'assiette et la communauté qu'il dessert.



Le Chic Resto Pop est une entreprise d'insertion socioprofessionnelle, d'économie sociale et un organisme d'action communautaire créé en 1984. Agissant dans un quartier défavorisé à Montréal, le Chic sert des repas à prix modique à plus de 600 personnes par jour, aide les personnes éloignées du travail à intégrer le marché de l'emploi et contribue à la société grâce à ses services sociocommunautaires. En plus de ses volets sociocommunautaires, le Chic Resto Pop propose des services de livraison de plats à domicile ainsi que des livraisons de plats dans les écoles du quartier. Plus largement, la mission sociale du Chic est de développer le pouvoir d'agir des personnes par le biais de l'alimentation et du travail.

Les repas proposés au Chic sont variés et changent chaque semaine, cela participe à une alimentation saine et sécuritaire favorisant la réduction des problèmes (réduisant ainsi le fardeau sur le système de santé) mais aussi en luttant contre l'insécurité alimentaire. Le Chic Resto Pop sert des repas équilibrés et promeut des habitudes de vie et alimentaire saines. Il encourage notamment des pratiques agricoles durables (en partenariat avec l'organisme Sentier Urbain) et encourage le "manger local" et de saison. Cela passe par exemple par le Marché Public du Chic qui propose des fruits et légumes à prix symbolique aux habitants du quartier qui souhaitent bien manger en dépensant moins, ou, encore, par des ateliers culinaires avec des enfants afin de les sensibiliser dès le plus jeune âge. Grâce aux différentes formations proposées, le Chic aide des personnes dans un processus de réinsertion professionnelle. Le but étant de leur donner les clés pour trouver du travail et sortir de l'insécurité financière. Ces formations, en plus d'être professionnalisantes, sont axées sur l'humain (les aider dans les papiers administratifs, trouver des solutions concrètes à leurs problèmes). Cela passe aussi par le fait de leur donner les outils nécessaires afin de sortir de l'insécurité professionnelle et alimentaire. Les formations ont pour objectif d'autonomiser ces personnes dans la recherche d'emplois et favoriser leur intégration sociale et économique indépendamment de l'âge, du genre, des handicaps et du contexte culturel.

La mission du Chic ne serait pas réalisable sans ses partenariats. En effet, le restaurant a de nombreux partenaires dans le quartier et participe aux différentes tables de concertation afin de répondre au mieux aux besoins des habitants. Concernant l'alimentation, mission principale du restaurant, des organismes comme Sentier Urbain (organisme favorisant la mobilisation des collectivités pour le verdissement urbain) ou Moisson Montréal (organisme de récupération et de redistribution de denrées alimentaires), permettent de mener cette mission à bien. Le développement des relations entre différents organismes afin de répondre au mieux aux besoins et aux intérêts des habitants du quartier est primordial. Cela permet de mettre en commun les ressources financières et humaines afin d'avancer ensemble et plus rapidement vers des objectifs communs.

# REPAS DE NILLIK/OIE DU CANADA



Ayant été élevée dans une communauté éloignée du Nunatsiavut accessible seulement par avion, je n'ai jamais vraiment mesuré mes ingrédients et je n'ai pas non plus vu les gens faire ça très souvent. J'ai tout estimé et appris en regardant ma famille et des proches dans la communauté effectuer les tâches et les corvées quotidiennes.

## Ingrédients

- 1 nillik/oie du Canada — plumé et éviscéré
- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- 1 navet
- 1/2 chou
- 1 paquet de bœuf salé
- 4 épis de maïs
- 1 petit sac de chapelure
- Sel et poivre
- Sarriette (facultatif)
- 1/2 oignon
- 2-3 tasses de farine
- Féculé de maïs (au lieu de la farine, si préférée)
- 1 c. à café de poudre à pâte

## *Nillik/Oie du Canada*

La partie la plus difficile du repas de nillik n'est pas seulement de le chasser, mais de le plumer et de le vider, ce qui demande beaucoup de temps et de patience. Le plumage d'une oie du Canada peut prendre environ deux heures, parfois moins selon l'expertise du plumeur. Assurez-vous que toutes les plumes sont enlevées, puis placez l'oie sur une grande planche à découper. Assurez-vous que la poitrine est orientée vers le haut et que les pattes sont près de vous. Une fois que vous trouvez la cage thoracique près du ventre, faites une coupe vers la jambe de l'oie en avançant le long du fond de la cage thoracique. De là, vous pouvez retirer les organes et les intestins. Placez le cœur, le foie et le gésier de côté pour cuire pour plus tard. Nettoyez soigneusement votre oie dans l'évier avec de l'eau froide pour laver tout excès de plumes, de sang, etc. Salez et poivrez l'oie, puis mettez-la de côté pendant quelques instants pendant que vous préparez votre farce.

## **REPAS DE NILLIK/OIE DU CANADA**

### ***Farcir le nillik***

Mettez votre chapelure dans une casserole et assaisonnez avec du sel et du poivre. Vous pouvez également ajouter un peu de sarriette. Coupez un demi-oignon en petites portions et ajoutez-le à la chapelure. Ensuite, mettez le mélange de chapelure dans l'oiseau, là où vous avez créé une ouverture. Vous pouvez le coudre si vous le souhaitez, mais j'ai tendance à ne pas le faire. Ensuite, placez l'oie dans une rôtissoire avec un peu d'eau dans le fond pour qu'elle ne sèche pas. Cela permet également d'obtenir une bonne sauce. Ajoutez plus de sel et de poivre, à votre goût, et couvrez la rôtissoire. Je fais généralement cuire le nillik à feu doux, à environ 350 degrés, pendant 3 heures pour obtenir une viande tendre. Vérifiez l'oie régulièrement pour l'arroser et vous assurer qu'elle ne sèche pas. Vous devrez peut-être laisser l'oie dans le four pendant plus ou moins de temps en fonction de la taille de l'oie et la température du four. Une fois que vous avez atteint le niveau de tendreté désiré, coupez l'oie en portions et placez-la sur un plateau pour servir plus tard. Laissez le bouillon d'oie dans la rôtissoire pour faire de la sauce lorsque vous serez prêt. J'ai tendance à ajouter le gésier, le cœur et le foie à la rôtissoire lorsque je mets l'oie au four. Certaines personnes préfèrent cependant placer les organes dans la rôtissoire lorsque l'oie est à moitié cuite. C'est selon la préférence du chef.

### ***Le duff – pour mettre sur le nillik***

Environ 10 minutes avant que l'oie soit prête, le chef peut faire une pâte pour créer ce qu'on appelle le duff. Dans un bol, ajoutez environ 2 tasses de farine, 1 cuillère à café de poudre à pâte et un peu de sel et de poivre au goût. Mélangez le mélange de pâte et ajoutez assez d'eau pour faire une pâte à pain. Assurez-vous que la pâte est lisse et non collante – à moins que vous ne l'aimiez de cette façon. Étalez-la, placez-la sur l'oie et remettez le tout au four pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Une fois terminé, coupez le duff en quelques portions et mettez de côté.

### ***Bœuf salé***

Vous pouvez préparer votre bœuf salé avant ou en même temps que vous préparez votre oie. Tout d'abord, coupez le bœuf salé en cubes ou en petits morceaux. Placez le bœuf salé dans une casserole d'eau sur la cuisinière et portez à ébullition. Baissez à feu moyen-faible et continuez à faire bouillir pendant 1 heure.

## REPAS DE NILLIK/OIE DU CANADA

Changez l'eau et continuez à faire bouillir jusqu'à ce que la viande soit tendre. J'ai tendance à faire bouillir le bœuf salé à feu moyen-faible pendant un total de 3 à 4 heures, car j'aime mon bœuf salé tendre. Égouttez l'eau et mettez de côté le bœuf salé jusqu'à ce qu'il soit prêt à servir.

### *Légumes*

Pendant que l'oie est dans le four, vous pouvez préparer vos légumes. Épluchez et coupez les carottes, chou, navet et pommes de terre en morceaux de la grosseur de votre choix. J'ai tendance à faire bouillir le chou et le navet pendant environ 20 minutes d'abord, puis j'ajoute les carottes et les pommes de terre pendant encore 20-30 minutes en laissant tous les légumes ensemble. Les légumes sont généralement bouillis à une consistance au goût du chef et/ou de l'invité. Une fois terminé, réservez jusqu'à ce que ce soit prêt à servir. À ce moment, vous pouvez couper les 4 épis de maïs en deux et les faire bouillir pendant 5-10 minutes dans une casserole séparée. J'ai tendance à faire bouillir mes épis de maïs pendant 10 minutes, car c'est comme ça que je les aime.

### *Sauce*

Vous pouvez maintenant préparer votre sauce dans le même plat dans lequel votre oie a été cuite. Ajoutez 2 tasses de bouillon de légumes provenant des légumes bouillis, et versez dans la rôtissoire. Mélangez 4 cuillères à soupe de farine dans une tasse ou deux d'eau. Ajoutez un peu de sel et de poivre au goût et créez un mélange épais et lisse en vous assurant que les grumeaux sont dissous. Vous pouvez également remplacer la farine par 2 cuillères à soupe de fécule de maïs. Je préfère faire de la sauce à partir de farine. Ajoutez le mélange dans la rôtissoire et portez à ébullition tout en remuant constamment. Baissez à feu doux et continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange épaisse. Une fois prête, placez la sauce dans un plat jusqu'au moment de servir.



J'ai deux mots, et c'est cuisine simple. La cuisine était très basique dans ma famille. La viande, le bouillon de légumes durs, le sel et le poivre représentaient la plupart des ingrédients principaux. Le repas de nillik ou d'oie du Canada est généralement cuisiné dans ma communauté d'origine, où j'ai été élevé, surtout à l'Action de grâce et à Noël. Le nillik est principalement chassé au printemps et à l'automne et est une viande assez foncée, et aussi l'un de mes repas préférés de chez moi, à Nain, au Nunatsiavut. Pendant les mois d'automne, on me donne souvent un nillik chassé par mon neveu ou l'un de mes cousins, qui est transporté par un ami ou un membre de la famille voyageant à St. John's, où je réside actuellement. J'apprécie toujours ce repas et je suis toujours reconnaissante aux chasseurs qui font le voyage pour chasser cet oiseau et l'offrir à notre famille et à d'autres familles et amis de la communauté.

L'acte de chasser, pour les membres de la communauté/chasseurs, n'a jamais été pratiqué pour le plaisir de la chose. La chasse aux oiseaux et à d'autres animaux, comme les animaux marins, était une activité destinée à subvenir aux besoins des membres de la famille et de la collectivité. Les chasseurs inuits sont des spécialistes de la compréhension de l'environnement, comme la glace de mer et les migrations des oiseaux et des animaux, et sont des experts pour fournir de la nourriture et des ressources aux familles et aux communautés dans le Nord subarctique et les régions nordiques du Canada. La durabilité a été apprise par l'observation et la pratique, et pour moi, cela signifiait quand j'étais enfant de ramasser des œufs d'oiseaux quand la glace se brisait au mois de juin en naviguant en bateau vers les îles où nous pouvions recueillir les œufs, comme nos ancêtres inuits le faisaient autrefois. Depuis l'enfance, la durabilité a été une connaissance acquise par l'observation et l'action dans l'environnement inuit dans lequel j'ai été élevé. Dès mon plus jeune âge, je me rappelle avoir appris que lorsque je trouvais divers nids d'oiseaux (pour moi, c'était principalement des œufs de canard et de goélands), je devais laisser au moins un œuf dans chaque nid pour m'assurer que les oiseaux reviennent l'année suivante. En plus d'apprendre la durabilité, sans même connaître le mot lui-même, je n'avais jamais faim, et ce que nous arrivions à cueillir (œufs, baies, etc.) quand nous étions enfants était nutritif et provenait du territoire. Vous ne pouvez pas obtenir une expérience plus authentique ou un repas plus sain que cela. Je reste actuellement en contact avec ma famille et la communauté du mieux que je peux, mais les frais de déplacement vers le Nord sont exorbitants. Il en coûte environ 2300 \$ pour faire un aller-retour à Nain en avion à partir de St. John's (2 vols), même si c'est dans la même province, à Terre-Neuve-et-Labrador. Cependant, je travaille dans le domaine de l'éducation postsecondaire en offrant du soutien aux étudiant-e-s autochtones non seulement de Terre-Neuve-et-Labrador, mais aussi du Canada et du monde entier. C'est un poste très gratifiant qui me permet d'apprendre des étudiant-e-s autochtones de milieux différents et avec des expériences vécues diverses.

**Recipe submitted by: Valeri Pilgrim**

Valeri Pilgrim, qui a complété un baccalauréat (UNB, Fredericton) et une maîtrise (Université d'Oslo, Norvège), est née à North West River, au Labrador, en 1972, de parents de familles inuites et de colons. Dès l'âge de deux ans, Valeri a grandi dans la communauté inuite subarctique éloignée de Nain, au Nunatsiavut, lieu de naissance de sa mère, Ellen Ford. Les grands-mères maternelles de Valeri étaient Sybilla Nitsman (née Pamak) d'OKak et Hopedale, et Rosie Ford (née Pamak), également d'OKak et Nain. Le grand-père maternel de Valeri était Joe Ford de Killinek, Nain, Black Island et Cape Little, au Nunatsiavut. Son père, Rod Pilgrim (né à Ailik, au Nunatsiavut), est le fils du pêcheur John Pilgrim (1892-1957) de Griquet, de T.-N.-L. et des régions d'Ailik et Postville au Nunatsiavut. La grand-mère paternelle de Valeri était Augusta Pilgrim (née Dicker) de Nain et Happy Valley-Goose Bay. Valeri s'identifie comme une Kablunângajuk, qui embrasse à la fois ses racines inuites et ses racines de colons. Elle est également bénéficiaire du gouvernement Nunatsiavut situé dans le nord du Labrador. Valeri est la fière mère de 2 enfants, Kirsten (29 ans) et Dominic (17 ans).

Valeri a occupé différents postes au campus St-John's de l'Université Memorial depuis plus de 13 ans, mais elle est actuellement directrice du Centre de ressources pour les étudiant-e-s autochtones (ISRC) situé à Juniper House, une belle maison qui est un peu comme un deuxième chez-soi pour les étudiant-e-s autochtones sur le campus.



# NOUS SOMMES LE RÉSEAU DE COORDINATION DES CONSEILS

Le Réseau de coordination des conseils (RCC) est une coalition regroupant les huit conseils provinciaux et régionaux pour la coopération internationale. Ces conseils et leurs organisations membres luttent pour la promotion de la justice sociale et du changement social à travers le monde. Ils représentent plus de 350 organisations de la société civile (OSC) diverses et réparties à travers le Canada.

Le RCC offre une plateforme nationale qui permet aux conseils de collaborer ensemble pour améliorer leur efficacité et identifier des priorités communes en matière d'action collective. Enracinés dans les communautés à travers le Canada, nous sommes des leaders dans l'engagement du public aux niveaux local et régional, et nous sommes reconnus pour notre capacité à porter les connaissances et les priorités régionales au niveau national.

Fondé en 2006 grâce à l'effort collectif des conseils, et soutenu par le financement de l'ACDI à partir de 2007, le RCC a répondu – et continue de répondre – à des besoins essentiels de la communauté canadienne du développement international.

Représentant plus de 350 OSC, nous sommes bien placés pour identifier et répondre aux préoccupations régionales, et nous sommes très conscients des besoins et des défis auxquels font face les petites et moyennes organisations de la société civile dans notre secteur.

Le RCC travaille avec diverses organisations nationales, régionales et locales à partir de la base. Chaque conseil provincial et régional est membre du Coopération Canada, une organisation composée de membres, basée à Ottawa, et qui représente un partenaire essentiel des conseils provinciaux et régionaux. Chaque conseil est composé de membres diversifiés, allant des organisations de la société civile représentant des communautés culturelles aux organisations internationales très connues. Le RCC lui-même collabore avec des organisations et des réseaux nationaux pour s'assurer que les activités d'engagement du public rejoignent les communautés d'un bout à l'autre du pays, et que notre voix reflète les intérêts et les valeurs de nos membres.



Northern Council  
for Global Cooperation





# Réseau de coordination des conseils

