

La recette de poisson fumé de Mariah

KITIGAN ZIBI ANISHINABEG



The Offering



*Un livret de recettes
des Premières Nations*



Poisson fumé

UNE RECETTE CRÉÉE PAR MARIAH MIIGWANS
(LEATHER FEATHER) SMITH CHABOT

Ingrédients

Poisson fumé

- 2 filets de truite ou de doré jaune
- 2 tasses de copeaux de bois de pomme (trempés dans l'eau)

Instructions

Allumer un grand feu et laisser brûler jusqu'aux braises. Étendre les braises chaudes pour réduire la chaleur et stimuler la fumée. Égoutter les copeaux de bois de pomme et en saupoudrer entre les braises. Placez le gril 10 à 14 pouces au-dessus des braises. Nettoyer la truite et l'ouvrir en papillon.

Une fois que les braises refroidissent suffisamment et émettent une chaleur stable et confortable, il est temps de fumer le poisson. Déposer la truite en papillon, la peau vers le bas, directement sur le gril, sans huile. Piquer les braises ou ajouter un ou deux copeaux de temps en temps si elles cessent de fumer. Le temps de cuisson variera de 2 à 3 heures.

Vous pouvez accélérer le processus de cuisson après avoir fumé le poisson pendant au moins 30 minutes en l'enveloppant dans du papier d'aluminium et en le plaçant sur le gril à la chaleur directe des braises. Assurez-vous de le retourner toutes les 10 minutes jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit, mais qui ne se défait pas en flocons ni en morceaux. Vous remarquerez également que nous avons fumé notre poisson dans la vidéo avec la peau vers le haut pour accélérer le processus de fumage.

CLIQUEZ ICI POUR REGARDER L'ÉPISODE 2 AVEC JUSTINE COOKS QUI PRÉPARE LE
POISSON FUMÉ DE MARIAH



Poisson fumé

UNE RECETTE CRÉÉE PAR MARIAH MIIGWANS
(LEATHER FEATHER) SMITH CHABOT

Ingédients

Riz sauvage

- 1 ½ tasse de riz sauvage
- 4 ½ tasses d'eau
- ¼ tasse de Awazibi
- 1 ¼ de bleuets sauvages

Salade verte avec des baies

- 2 tasses de jeunes épinards frais
- ½ tasse de bleuets sauvages
- ½ tasse de fraises
- ½ tasse de framboises

Instructions

Riz sauvage

Dans une casserole moyenne, mélanger le riz sauvage avec l'eau et porter à ébullition à feu vif. Réduire le feu à moyen ou à doux et laisser mijoter/cuire le riz environ 45 minutes, à couvert. Cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre, mais pas mou. Une fois que vous remarquez que la plupart des grains ont éclaté, vous savez que le riz est prêt. Une fois le riz refroidi, ajouter les bleuets sauvages et le Awazibi et les incorporer délicatement au riz.

Salade verte avec des baies

Couper les fraises en quartiers. Placer les épinards dans un bol et le garnir de baies.



Sécurité alimentaire

COMMENT FAIRE CUIRE VOTRE POISSON EN TOUTE SÉCURITÉ

CUISSON

Lavez-vous les mains à l'eau tiède savonneuse. Lavez et désinfectez les surfaces de travail et ce avant et après avoir préparé les aliments. Lavez les fruits et les légumes crus avant la préparation et la consommation.

Gardez toujours la viande et le poisson crus séparés des aliments cuits et de ceux qui se mangent crus, comme les fruits et les légumes.

Vous ne pouvez pas savoir si un aliment est cuit en se fiant seulement à la couleur ou à l'odeur. Il vaut mieux utiliser un thermomètre pour vous en assurer et insérez le dans la partie la plus épaisse de l'aliment. Pour le poisson la température interne doit être de 70 °C (158 °F).

Il est important de bien refroidir les aliments. Les bactéries nocives peuvent se développer rapidement lorsque les aliments se trouvent dans la zone de danger de 4 °C à 60 °C (40 °F à 140 °F). Pour réduire les risques que cela se produise, vous devez réfrigérer ou congeler les aliments cuits dans les 2 heures qui suivent.

La décongélation de la viande, y compris la volaille, le poisson et les fruits de mer, peut être effectuée dans le réfrigérateur ou dans un emballage scellé sous l'eau courante froide. La décongélation des aliments sur le comptoir à température ambiante permet aux bactéries de se développer, ce qui pourrait augmenter vos risques d'intoxication alimentaire.

PÊCHE

Le poisson ainsi que les mollusques et les crustacés sont faibles en gras saturés et en cholestérol. Ils constituent une bonne source de protéines et de nutriments essentiels. Bien que nutritifs, certains d'entre eux peuvent être contaminés par des toxines et des micro organismes nuisibles qui se trouvent dans les eaux.

Voici quelques conseils pour manger du poisson, des mollusques et des crustacés sans risque :

- *Mangez de poissons plus petits et plus jeunes.*
- *Assurez-vous que le poisson, les mollusques et les crustacés ne proviennent pas d'aires de récolte de cours d'eaux contaminés.*
- *Réfrigérez ou congelez le poisson, les mollusques et les crustacés jusqu'à ce que vous soyez prêt à les faire cuire.*

Consultez le site Web d'[Environnement Canada](#) ou adressez-vous à un agent d'hygiène du milieu pour savoir quels types de poisson, de mollusques et de crustacés vous pouvez manger sans risque.

Ces conseils sur la sécurité alimentaire vous sont fournis par le gouvernement du Canada.

[CLIQUEZ ICI POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE](#)

The Offering



CECI VOUS EST OFFERT PAR
JUSTINE COOKS
&
REBELS IN THE KITCHEN

REGARDEZ NOTRE
SÉRIE VIDÉOS AU
[@THEOFFERING.FN](#)



REMERCIEMENTS PARTICULIERS:

TOMMY «GUNZY» LABELLE POUR LE COMMERCE DU POISSON / SAMANTHA TENASCO POUR LE COMMERCE DU RIZ SAUVAGE / AARON COMMANDO, DWAYNE CHABOT ET TALOR DIABO POUR AVOIR AIDÉ À LA CONSTRUCTION DU PLATEAU DE TOURNAGE / SHAWNESIA OTTAWA POUR LE TISSAGE DU GRIL DE SAULE POUR LE POISSON / FAMILLE «SMITH» POUR LEUR SOUTIEN GÉNÉRAL / MARIAH MIGWANS SMITH CHABOT POUR SA CHANSON DE BIENVENUE, SON HOSPITALITÉ, SA DANSE DU CERCEAU, SA RECETTE ET POUR SON TEMPS.

PHOTOS PRISES PAR : DONALD CHARETTE (REBELS IN THE KITCHEN)