

Soupes et salades. Chaudes et froides. L'hiver et l'été. Bien que plusieurs de ces recettes soient traditionnelles, certaines ont une touche de modernité qui prouve que, lorsque l'on utilise des ingrédients frais, tout devient possible.

La famille Clements

Moosomin (Saskatchewan)



Ryley Clements, agriculteur de cinquième génération, et son épouse Joanne cultivent du blé et élèvent une famille.



Des souvenirs d'enfance

La ferme des Clements est dans la famille de Ryley depuis 1883. Comme il a grandi ici, l'endroit est rempli de ses souvenirs d'enfance et il espère que ses deux enfants en auront de tout aussi beaux.

« Durant nos jeunes années, nous parcourions des kilomètres, durant des heures, dit Ryley. Nous courions partout et explorions tout ce qui était à notre portée. Aujourd'hui, j'adore regarder mes enfants courir partout comme je l'ai fait. »



Le temps des récoltes

Entre l'éducation des enfants, le travail sur la ferme et l'emploi de pharmacienne de Joanne, la famille Clements est toujours en action. Pour Ryley « Il y a un tas de choses à faire, surtout au moment des récoltes estivales. »



La prochaine génération

En tant que représentant de la cinquième génération d'agriculteurs sur cette ferme, Ryley est aussi passionné que ces ancêtres l'ont été. « C'est ce que j'adore, ce que j'ai toujours voulu faire : être producteur de céréales. Mon rêve est de continuer de développer la ferme. »

Et la sixième génération? Leur fils Jase, âgé de trois ans, est déjà un agriculteur en devenir. « Il tire des débris avec son tracteur lorsque nous prenons des marches » dit maman Joanne.



La vie à la ferme

Avec deux jeunes enfants sur une ferme, on doit parfois déployer des trésors de créativité.

Jase est né au temps des récoltes et, durant une visite aux champs, Joanne a fait une découverte : lorsqu'elle plaçait le siège d'auto de Jase sur le plancher de la moissonneuse-batteuse, les vibrations réussissaient à endormir le bébé, et il dormait durant des heures.

L'agriculture, la famille Clements l'a clairement dans le sang et cela ne fera que croître avec le temps.





Salade de blé

Ingrédients

- 1½ tasse de blé
- 8 oz de fromage à la crème
- 1 petite boîte de pouding instantané à la vanille
- 1 c à tab de jus de citron
- 1 petite boîte d'ananas broyés
- 1 c à tab d'eau
- 1 contenant de Cool Whip

Préparation

Laver le blé et le déposer dans une casserole. Ajouter suffisamment d'eau pour remplir la casserole. Cuire à feu doux durant 2½ à 3 heures. (Ce temps de cuisson est réduit si l'on fait tremper le blé toute une nuit). Ajouter de l'eau au besoin. Dans un bol, mélanger ensemble les 5 ingrédients suivants et y ajouter le blé. Avant de servir, étendre le Cool Whip sur le dessus.

Cette salade peut être préparée à l'avance, car elle se congèle bien.

Notes

Joanne et Ryley Clements
Moosomin (Saskatchewan)

Soupe à la viande de bison

Ingrédients

1 lb de bison haché
1 tasse d'oignon, haché
1 tasse de pommes de terre crues, en cubes
1 tasse de carottes, en dés
1 tasse de céleri, haché
1 tasse de tomates étuvées
1 tasse de soupe aux tomates
¼ tasse de riz
½ c à thé de sel
1 pincée de poivre
1½ litre d'eau

Préparation

Dans une grande casserole, faire brunir la viande et l'oignon. Ajouter les légumes et l'eau et porter à ébullition. Ajouter le riz en pluie. Incorporer les autres ingrédients. Remuer, couvrir et laisser mijoter durant 1 heure.

Peut se faire à la mijoteuse.

Notes

Georgina Orcheski
Round Hill (Alberta)

Salade de brocoli

Ingrédients

- 4 tasses de mini-bouquets de brocoli
- $\frac{3}{4}$ tasse de céleri haché
- $\frac{1}{3}$ tasse d'oignon rouge, haché
- $\frac{3}{4}$ à 1 tasse de raisins rouges ou verts
- $\frac{1}{2}$ tasse de raisins secs
- $\frac{1}{3}$ tasse de pacanes, hachées

Pour la vinaigrette

- 2 c à tab de sucre
- 3 c à tab de vinaigre
- 1 tasse de mayonnaise

Préparation

Mélanger les 5 premiers ingrédients. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et l'incorporer à la salade. Garnir avec les pacanes et servir.

Notes

Allen Tomaszewki
Camrose (Alberta)

Soupe au chou

Ingrédients

1 gros oignon, haché
3 gousses d'ail
1 lb de bœuf haché maigre
¼ tasse de riz à grain long,
cru
1 chou moyen, cœur retiré,
haché
1 boîte de 28 oz de tomates
en dés
2 c à tab de pâte de tomates
4 tasses de bouillon de bœuf
1½ tasse de jus de légumes
ou de V8
1 c à thé de paprika
1 c à thé de thym
2 c à tab de sauce
Worcestershire
1 feuille de laurier
Sel et poivre au goût

Préparation

Dans une grande casserole, faire brunir l'oignon, l'ail et le bœuf. Égoutter le gras. Incorporer le chou haché et cuire jusqu'à tendreté, environ 3 minutes. Ajouter tous les autres ingrédients, porter à ébullition, réduire le feu à intensité moyenne-faible, couvrir et laisser mijoter jusqu'à cuisson complète du riz, de 30 à 45 minutes.

Notes

Erma Ginter
Carroll (Manitoba)

Salsa caribéenne

Ingrédients

2 tasses d'ananas, haché
2 poivrons rouges ou jaunes,
épépinés et hachés
3 kiwis, pelés et hachés
1 petit oignon rouge,
haché finement
1 tasse de mangue,
pelée et hachée
¼ tasse de coriandre fraîche,
hachée finement
1 piment jalapeño, haché
Le jus d'une lime

Préparation

Mélanger tous les ingrédients, y compris le jus de lime. Couvrir et réfrigérer durant 2 heures. Servir avec du poisson, du poulet ou du porc. Ou déguster tel quel.

Notes

Murray King

Frobisher (Saskatchewan)

Crème de chou-fleur et brocoli

Ingrédients

5 tasses d'un mélange de
chou-fleur et de brocoli
1 tasse de carottes, tranchées
½ tasse de margarine
4 c à tab d'oignon, haché
⅔ tasse de farine
4 tasses de bouillon de poulet
4 c à tab de base de soupe
au poulet
3 tasses de lait
2 c à tab de persil, haché
Poivre au goût
Fromage râpé
Croûtons

Préparation

Dans un grand bol, faire cuire le brocoli, le chou-fleur, les carottes, l'oignon et la margarine au four à micro-ondes à intensité maximale durant 3 à 5 minutes. Incorporer la farine et le poivre. Ajouter graduellement le bouillon de poulet, puis le lait et le persil. Cuire durant 9 à 11 minutes et bien remuer. Servir dans des bols et garnir avec le fromage et les croûtons.

Notes

Nettie Froese
Winkler (Manitoba)



Salade de légumes express

Ingrédients

Chou-fleur
Poivrons
Brocoli
Céleri
Concombres
Tomates cerises (facultatif)
Carottes (facultatif)
Vinaigrette italienne
Vinaigrette grecque à la feta
Assaisonnement à salade
aux herbes séchées

Préparation

Couper les légumes en petites bouchées. Prévoir une quantité suffisante selon le nombre de convives.
Verser les vinaigrettes et ajouter les herbes. Saler et poivrer au goût. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Notes

Fay Bartel

Cromer (Manitoba)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à enbridge.com/publicawareness

Vinaigrette à l'ail

Ingrédients

1 tasse d'huile
2 c à thé de sucre
4 c à thé de sel
1 c à thé de moutarde
 en poudre
½ tasse de vinaigre
2 c à thé d'ail
1 c à thé de poivre

Préparation

Mélanger et réfrigérer.

Notes

Lorraine & Allen Grenier
Saint-Léon (Manitoba)

Cornichons sucrés au four à micro-ondes

Ingrédients

2 tasses de concombres,
tranchés
1 tasse d'oignon, tranché
½ tasse de vinaigre blanc
½ c à thé de sel
½ c à thé de graines
de moutarde
½ c à thé de graines de céleri
¼ c à thé de curcuma
1 tasse de sucre

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Chauffer au four à micro-ondes à haute intensité durant 7 à 8 minutes. Réfrigérer avant de servir.

Donne 2 tasses.

Notes

Susan Shepherd
Alameda (Saskatchewan)

Salade de légumes et quinoa

Ingrédients

½ c à thé d'huile de canola
1½ c à thé d'ail, haché
2 c à tab d'oignon, haché
1¼ tasse d'eau
1 c à thé de sel
1 c à thé de poivre
1 tasse de quinoa
¼ tasse + 2 c à tab de tomates fraîches, en dés
¼ tasse + 2 c à tab de carottes, en dés
¼ tasse de poivrons jaunes, en dés
¼ tasse de concombres, en dés
¼ tasse de maïs en grains
2 c à tab d'oignon rouge, haché
Coriandre fraîche

Pour la vinaigrette

½ c à thé de sel
½ c à thé de poivre
1 c à tab d'huile d'olive
3 c à tab de vinaigre balsamique
1 c à tab de sauce soya
2 c à tab de jus de lime

Rhonda Plett

Morden (Manitoba)

Préparation

Dans une casserole, faire chauffer l'huile de canola à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et les attendrir. Verser l'eau, le sel et le poivre et porter à ébullition.

Ajouter le quinoa en remuant, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter durant 20 minutes. Drainer l'excédent d'eau et transférer le quinoa dans un grand bol. Mettre au réfrigérateur.

Une fois le quinoa complètement refroidi, y incorporer les tomates, les carottes, le poivron, le concombre, le maïs et l'oignon rouge. Arroser de vinaigrette, assaisonner de sel et de poivre, garnir de coriandre fraîche et remuer délicatement.

Notes

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à enbridge.com/publicawareness



Salsa d'hiver

Ingrédients

1 boîte de 28 oz de tomates
en dés
2 piments jalapeños, hachés
1 oignon, haché
1 poivron rouge, haché
⅓ tasse de vinaigre de cidre
2 c à tab d'huile d'olive
½ tasse de coriandre fraîche,
hachée
Le jus de ½ citron
2 gousses d'ail
Épices au goût : poivre,
origan, thym, piment
de Cayenne, sel, aneth

Préparation

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients à l'exception de la coriandre. Porter à ébullition. Retirer du feu, ajouter la coriandre et servir.

Notes

Greg Andrist

Estevan (Saskatchewan)

Chaudrée épicée de poulet et maïs

Ingrédients

- 8 à 10 tranches de bacon, coupées en dés
- 1 lb de poitrines de poulet désossées, sans la peau, coupées en petites bouchées
- 1½ tasse de poivrons rouges, hachés
- 1 tasse d'oignon, haché
- 1 piment jalapeño, haché (facultatif)
- 4 gousses d'ail, hachées
- ⅓ tasse de farine tout-usage
- 6 tasses de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
- 2 grosses pommes de terre, en dés
- 2 tasses de maïs en grains
- 1½ tasse de crème à fouetter
- ½ c à thé de piment de Cayenne
- 2 feuilles de laurier

Lydia Hildebrand
Morden (Manitoba)

Préparation

Dans un grand faitout, cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer le bacon et laisser 1 c à table de gras dans la casserole. Faire cuire le poulet jusqu'à ce qu'il perde sa coloration rose, puis le retirer.

Attendre le poivron et l'oignon. Ajouter l'ail (et le piment jalapeño, si désiré). Cuire en remuant durant 3 minutes.

Incorporer la farine en remuant durant 1 minute.

Ajouter le bouillon et les pommes de terre. Porter à ébullition, puis réduire le feu. Cuire à découvert durant 10 minutes, en remuant de temps à autre. Les pommes de terre doivent être tendres. Ajouter le poulet, le maïs, la crème, le bacon, le piment de Cayenne et les feuilles de laurier. Faire mijoter à découvert durant 15 minutes, en remuant occasionnellement. Retirer les feuilles de laurier avant de servir.

Donne 8 portions.

Notes



