

« entre ma demeure et la vôtre
les mains de la paix s'unissent
dans l'aventure du dialogue



Mains qui nourrissent Mains qui unissent

La **Société nationale du Québec à Laval** présente cette exposition dans le cadre de la **Semaine québécoise des rencontres interculturelles**.

Le thème choisi par la SNQLaval, les mains nourricières, esquisse le portrait en mosaïque d'une diversité de cultures qui s'imprègnent les unes des autres en partageant des aliments.

Les mains nourrissent depuis des millénaires, et continuent à le faire de manières diverses et semblables. Elles donnent le sein au nouveau-né, l'alimentent au biberon, portent la nourriture à la bouche avec les doigts, les baguettes, la cuillère, la fourchette et le couteau. Elles servent les repas et les collations dans une assiette, un bol, une papillote d'aluminium, un cornet de papier parchemin, une boîte repas à emporter...

Que mangeons-nous ? De la viande d'élevage, de la sauvagine, du poisson, des fruits de mer, des laitages, des céréales, des légumes et des fruits, des sucres, des champignons, des noix... avec des fines herbes de Provence et des épices du Moyen-Orient, du sel gris de Bretagne, noir d'Hawaï, rose du Tibet... des vinaigres de cidre normand, de riz japonais, de vin français... de l'huile d'olive, d'argan, de canola, de sésame, de tournesol, de caméline...

Avec l'interculturalité, les listes d'ingrédients des recettes traditionnelles en accueillent de nouveaux, en provenance de tous les continents, et les mets fusions s'invitent aux tablées québécoises !

Ces mains qui nourrissent et nous unissent qu'ont-elles en commun ?
Leur humanité.

Idéation et recherche : Marie Anne Arragon et Éliz Robert.
Rédaction et infographie : Danielle Shelton.
Traitement artistique des images : Diane Landry.
Citations poétiques : Société littéraire de Laval.

Citation adaptée : **Lady Rojas Benavente**, extrait du poème « Il bat, le mot ailé », paru dans la revue d'arts littéraires **Entrevous** 18, p. 38.

« une présence humaine
viendra à l'aube fraîche
te redonner le soin
de vivre une journée de plus
dans la beauté du monde



Citation : **Patrick Coppens**, extrait du poème « Horoscope »,
paru dans la revue d'arts littéraires **Entrevous** 19, p. 43.

Mains qui nourrissent

Mains qui unissent

« biscuit au gingembre croquant
dans un thé à la menthe
réconfort délicat
malgré les bourrasques

sous ses cils papillons
un sourire de contentement



Biscuit gingembre

Dans une grande marmite, versez 1 verre d'eau chaude sur 1 verre de sucre. Chauffez pour caraméliser.

C'est une recette de ma mère, sans aucune quantité précise, et pourtant, ça ne rate jamais ! À la condition de savoir qu'un verre, c'est le verre traditionnel du thé à la menthe marocain. Toute Française qu'elle soit, ma mère a adopté bien des façons de faire de la culture de mon père, qui est né au Maroc.

Hors du feu, ajoutez 1 verre de sucre en poudre, 1/2 verre d'huile, 4 pincées de gingembre, un sachet de levure et quelques mains de farine. Mélangez avec les doigts pour obtenir une pâte molle.

Pour ces biscuits, ma femme recommande de choisir une huile neutre (tournesol, canola ou pépins de raisin) et de la farine tout usage non blanchie.

Aplatissez la pâte au rouleau sur la table farinée. Découpez des ronds à l'aide d'un verre. Déposez sur une tôle huilée.

Mes enfants adorent cuisiner les biscuits de Mamie ! À un simple verre, ils préfèrent toutefois leurs emporte-pièces (des cadeaux de leur autre Mamie, Québécoise de troisième génération) : une étoile, un croissant de lune, un cœur, un bonhomme de neige, un sapin, un chat, une licorne et l'incontournable dinosaure !

Badigeonnez le dessus de jaune d'œuf. Enfournez environ 20 minutes à 160 °C (325 °F). Retirez du four dès que les biscuits sont dorés.

Et c'est là que l'imagination de mes filles entre en jeu ! Leur maman a pour elles un coffre aux trésors : des colorants alimentaires, une poire à glaçage et des perles de sucre.

Citation adaptée : **Ariane Bouchardy-Gauthier**, extrait du poème « Sentinelle », paru dans la revue d'arts littéraires **Entrevous** 19, p. 66.

Recette de **Martine**.
Commentaires de **Jeremy**.

« j'aime vivre dans le souffle...
m'attarder à la respiration de la Terre
la prendre et lui redonner



Pain de ménage

Il y a quelques mois, Mathilde, une amie québécoise, m'a transmis la recette du pain de ménage de sa grand-mère. Il est moelleux et facile à réussir.

Faites réagir pendant 5 bonnes minutes 1 cuillère de levure active sèche dans 1/2 tasse d'eau chaude sucrée à votre goût. Ajoutez progressivement, tout en mélangeant à la main, 6 tasses de farine tout usage, 2 tasses d'eau, 2 cuillères à thé de sel et 1/4 de tasse de beurre ramolli.

Pour ma part, je n'achète pas de levure industrielle. Je fais ma levure maison. Et je l'utilise aussi dans mes recettes de brioches bulgares et de viennoiseries.

Pétrissez environ 8 minutes. Formez une boule et mettez-la dans un bol. Couvrez et patientez jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Ça prend deux à trois heures. Largement le temps de s'instruire sur la naissance en Mésopotamie d'un pain plat ressemblant à une grosse pita. C'était bien avant la découverte en Égypte ancienne de la boulange au levain naturel.

Graissez généreusement deux moules à pain rectangulaires. Sortez la boule du bol, dégonflez-la avec le poing, pétrissez, coupez-la en 4 parts, mettez-en 2 dans chaque moule, couvrez et laissez lever une autre heure.

*Mathilde m'a fait rire en m'expliquant que les deux boules qui cuisent côte à côte dans le même moule donne à cette grosse miche le surnom de **pain fesse**.*

Enfournez à 375 °F (190 °C). Cuisez 30 à 35 minutes. Laissez reposer avant de couper en tranches épaisses.

Je trouve ce pain à l'ancienne délicieux au petit-déjeuner avec une confiture maison, de la crème de marron de l'Ardèche ou du curd au citron à l'anglaise.

« revisiter
les lieux oubliés
la ronde endormie
des manèges muets
la cloche duveteuse
des framboises et des mûres
la terre est riche
de nous



Crumble

Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).

Coupez des pêches fraîches en quartiers et sucrez-les à la cassonade.

*Crumble, c'est le mot anglais. En français, chère Rosemary, on dit **croustade**.*

Je ne sais vous, mais moi, ma croustade, je la préfère aux framboises et aux mûres sauvages du Québec. En été, évidemment! À l'automne, j'emmène ma copine dans un verger bio de Mirabel, et au retour, nous faisons ensemble, et en français, de la croustade aux pommes Cortland et au sirop d'érable, rien de moins!

Mélangez des flocons d'avoine, du sel, du beurre, un peu de farine et de la muscade.

La muscade, je l'achète en noix et je la râpe. C'est bien meilleur! Selon les fruits utilisés, j'ajoute du gingembre ou de la cannelle.

Répartissez les fruits dans des ramequins et couvrez de la préparation à l'avoine.

Des petits ramequins, sinon un grand. Mais une assiette creuse qui va au four, ça fait tout aussi bien l'affaire.

Enfournez 20 minutes.

Servez avec de la crème Chantilly.

De la crème fouettée, c'est une bonne idée! Mais ce que moi, Marie-Louise, aime encore mieux, c'est une boule de crème glacée à la vanille ou à l'érable.

« allons à la cuisine
nous attabler ensemble
comme en un jour de fête
habillé de rires d'enfants



Pizza Pizza

Nina et moi, Hisham, nous partageons le secret de nos pizzas : la cuisson au barbecue à puissance élevée, sur une pierre à pizza.

Nos pâtes ont ceci de différent : celle de Nina est élastique et s'étire à la main, la mienne s'abaisse au rouleau.

C'est ensuite que les saveurs de nos pays d'origine jouent leur partition !

La pizza Margarita de Nina

Étirez la pâte sur la pierre. Répartissez sur toute la surface des tomates italiennes de conserve, égouttées et écrasées grossièrement. Salez si désiré. Recouvrez de tranches de fromage italien, de préférence de la Mozzarella di Buffala. Cuisez 6 à 10 minutes au barbecue, couvercle fermé. Au moment de servir, poivrez, parsemez de feuilles de basilic et répandez un filet d'huile d'olive.

La pizza Man'ouche de Hisham

Abaissez la pâte et déposez-la sur la pierre. Badigeonnez d'un mélange d'huile d'olive et de zaatar. Cuisez quelques minutes.

C'est quoi du zaatar ? Un mélange à la fois parfumé, acide et légèrement salé de sésame, de sumac (des baies séchées surettes) et d'herbes (traditionnellement du thym et, au choix, de l'origan, de la marjolaine, de la sarriette, de la coriandre, du cumin). Le zaatar est partout dans la cuisine libanaise : sur les viandes, les salades, les potages, les olives, l'houmous, le baba ganoush (purée d'aubergine), les œufs frits, les croustilles de pita... et la délicieuse pizza de mon amoureux !

Sur ma pizza Margarita ? Oui, version tomates, zaatar et feta !

« il y a des instants du présent
à recevoir simplement
tel un poème doux
qui satisfait la faim
et ne s'oublie jamais



Houmous

Cette **trempe** du Moyen-Orient serait apparue au XV^e siècle dans l'Empire ottoman. Houmous est le mot arabe qui signifie « pois chiches ». On en cultive au Québec, mais surtout en Inde, en Turquie et au Pakistan.

Rincez les pois chiches secs, trie-les et cuisez-les dans l'eau. Égouttez. Mixez légèrement, en ajoutant un peu de l'eau de cuisson.

J'ai une diète végétarienne qui exige des légumineuses, alors Sahar m'en achète souvent. Si j'ai le temps, j'en fais à la maison, avec des pois chiches en conserve.

Ajoutez du tahini, du jus de citron, de l'ail, du cumin et du sel.

Le tahini, c'est du beurre de sésame. Ça se vend tout prêt, mais si on n'en a pas sous la main, il suffit de moulin des graines de sésame blanc et d'ajouter un peu d'huile de sésame grillé. Et voilà !

Continuez de mixer en incorporant de l'huile petit à petit, jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

À mon avis, une huile d'olive première pression à froid est un bon choix. Quelle marque ? Goûtez-en plusieurs... L'offre des pays de la Méditerranée est riche.

Transvasez l'houmous dans un plat, garnissez de paprika et de ciboulette, et servez avec des pitas.

Au Québec, on aime ça les trempettes ! Par exemple, moi, Marisol, je trempe le pain naan dans le poulet tikka masala, les bâtonnets de poisson dans la sauce aigre-douce, les frites dans le ketchup, les croustilles dans la salsa, les crevettes dans la mayo japonaise, les crudités dans une variété infinie de trempettes...

Citation adaptée : **Lise Chevrier**, extrait du poème « Clair-obscur », à paraître dans la revue d'arts littéraires **Entrevous**.

Recette de **Sahar**.
Commentaires de **Marisol**.

« ma mère ne cuisinait pas
dans des casseroles brillantes
ne coupait pas les oignons
dans un plat couleur ciel
elle lavait la vaisselle
dans le ruisseau du potager



Tamal

Un plat de fête d'origine aztèque ! Un mets typique de la cuisine mexicaine que j'ai fait découvrir à ma voisine Antoinette, après l'avoir initiée au chili con carne, aux fajitas, à la salsa et à la guacamole « façon Josefina » !

Farce : oignon, poivron, ail, coriandre et tomates fraîches, le tout finement haché, farine et huile de maïs, bouillon et chair de poulet effilochée.

Enveloppe : feuilles de bananier, coupées en rectangles et en lanières.

Les feuilles de bananier sont très belles et leur arôme apporte de la subtilité à la farce, mais elles sont plus que rares au Québec. Heureusement, les enveloppes bouillies des épis de maïs empapillotent très bien la farce des tamales, et pour les nouer, la ficelle de coton est parfaite.

Cuisson : à la vapeur ou au barbecue. Sauce : tomates épicées.

*Après avoir regalé Antoinette avec mes tamales, elle m'a invitée à partager un mets québécois typique qui a un air de parenté : le **cigare au chou**.*

Farce : bœuf haché, œuf battu, riz blanc non cuit, sachet de soupe à l'oignon, gousse d'ail écrasée, sel, poivre.

Enveloppe : feuilles de chou bouillies, fixées avec des cure-dent.

Sauce : tomates broyées en conserve. Cuisson : 1 h 30 au four, à 375°F.

Contrairement à l'enveloppe d'un tamal, on mange celle du cigare au chou. Idem pour les enveloppes d'algue nori, de feuilles de soya, de riz et de vigne. Et pour les baluchons de pâte Filo fourrés foie gras et pommes, fromage de chèvre et canneberges, chocolat et caramel à la fleur de sel, etc. Vive la créativité !

« les deux mains dans la terre noire
j'arrache les racines de l'an d'avant
pour que de nouvelles prennent pied
je prépare la saison verte



Dumpling

Pour la pâte : 750 ml (3 tasses) de farine tout usage, 250 ml (1 tasse) d'eau et de la fleur de sel au goût. Mélangez, laissez reposer 20 minutes, abaissez à 0.3 cm (1/8 po) d'épaisseur, coupez des rondelles de 10 cm (4 po).

Kim fait sa pâte à dumpling. Mais si, comme moi (Lisa), vous n'avez pas de rouleau à pâtisserie, achetez de la pâte surgelée à won ton.

Pour la farce : de l'huile de sésame, de la sauce soya légère, du vinaigre de riz, du miel, des légumes, des herbes et (*ingrédient facultatif*) de la viande.

Farce préférée de Kim : porc, chou nappa, gingembre, oignon vert.
Farce préférée de Lisa : poulet, chou nappa, coriandre, ail.

Cuisson : à la vapeur dans un panier à étuver en bambou (*on en trouve dans les marchés asiatiques et dans le quartier chinois de Montréal*).

Sauce : aux arachides ou soya-miel-gingembre.

*J'ai dit à Kim qu'au rayon des produits surgelés de mon supermarché, je trouve de délicieuses quenelles (dumpling, c'est de l'anglais). La **quenelle**, vous le savez peut-être, n'est pas toujours asiatique : j'en ai mangé en Belgique, farcie de volaille, et en France, farcie de poisson, toutes deux servies avec une Béchamel.*

*Et pour une quenelle à la pomme de terre, il y a le **pierogi** polonais, dont la farce traditionnelle contient de plus des oignons frits et du fromage blanc.*

*Parlant de fromage, je fais une délicieuse **quenelle italienne** farcie de chair à saucisse, nappée de sauce tomate au thym et gratinée à la mozzarella.*

« la vie en couleurs
est une promenade gourmande :
de la mousse ambrée sur un café
un bleuets sur une glace à la fraise
un jus de lime sur une grillade...



Duo de brochettes de calmars

Les camions de cuisine de rue (les Food Trucks), vous en avez déjà vus ? Je connais un gars venu de Lisbonne qui en a un. Il s'appelle Santiago. Il ne propose que des grillades portugaises. Il faut goûter son duo de brochettes de calmars. Le secret est dans sa marinade.

La marinade des calmars de Santiago : de la pâte de piment doux, du vin blanc, le zeste et le jus d'une orange, de la sauce piri-piri, de l'ail, du thym et du persil finement hachés.

Il laisse mariner les calmars au moins deux heures, au réfrigérateur. Il les embroche sur de fines baguettes de bois préalablement trempées dans l'eau. Il les grille 5 minutes, en tournant les brochettes, et il les sert arrosées d'un jus de lime.

Au menu de son camion de rue, Santiago a aussi des brochettes de gambas (des crevettes géantes), de thon, de poulet et de porc.

Impossible de confondre avec le shish kebab ou la brochette de tempura. Ni même avec la généreuse brochette québécoise de beaux cubes de filet de bœuf alternant avec des quartiers d'oignons jaunes, des champignons de Paris et des poivrons doux. Ou, si vous préférez, la variante au blanc de poulet enrobé de bacon.

*Et voilà que moi, simple client franco-ontarien-néolavallois, je viens de donner à un chef une idée de brochette fusion : **fruits de mer et bacon à l'érable.***

Avec la même marinade ? Non, Santiago me propose une association pour créer la marinade de Caleb !

Citation adaptée : **Danielle Shelton**, extrait du poème « Ludique », paru dans **Portrait de famille des 50 ans de Laval**, éd. SLL, 2015.

Recette de **Santiago**.
Commentaires de **Caleb**.