

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Sirop d'érable, grands lacs, ours et forêts

Réputé pour ses hivers rigoureux, son fameux sirop d'érable, ses grands espaces naturels et sa qualité de vie, le Canada fait rêver bon nombre de Français.

Deuxième pays le plus vaste au monde après la Russie, le Canada est situé en Amérique du Nord. Sa capitale est Ottawa.

Mais qu'en est-il de l'alimentation ?

Le schéma alimentaire est semblable à celui des Anglo-saxons, à savoir un dîner plus tôt, vers 18h-19h et un déjeuner pris sur le pouce (environ 30 minutes).

Les recettes traditionnelles sont un héritage des colons et des Amérindiens.

De manière générale, les plats canadiens, plutôt consistants, sont élaborés pour permettre d'affronter l'hiver.

Cette newsletter vous présente plusieurs spécialités, au nom quelquefois cocasse ou aux associations de saveurs plutôt inhabituelles. Un focus particulier sera fait sur le produit phare du Canada : le sirop d'érable.

Bonne découverte !

La gastronomie canadienne en images



Plat québécois typique, la poutine se compose de frites et de cheddar, le tout arrosée de sauce brune.

Idéal pour affronter le grand froid !

Véritable emblème de Montréal, le bagel est unique. Sa recette n'a pas changé depuis sa création. Il se déguste à n'importe quel moment de la journée.



Dessert populaire, le nanaimo bar doit son nom à la ville où il fût créé. Ne nécessitant pas de cuisson, ce dessert est un mélange de chocolat, de vanille et de crème glacée. Quant au glaçage, il est souvent à la menthe ou au moka.

Un grand classique de la cuisine canadienne : les pancakes ! Ces mini-crêpes se dégustent avec du sirop d'érable, *of course** !



La tourtière est une tarte à base de viande(s) recouverte de pâte. Elle peut être composée d'une seule viande, (généralement du porc) ou d'un mélange de plusieurs viandes (gibier...)



* bien-sûr !

Focus sur l'érable, symbole du Canada



Nom scientifique : *Acer saccharum*, qui signifie « érable à sucre »

Origine géographique : Est de l'Amérique du Nord

Climat : rustique

Floraison : fin de l'hiver / début du printemps

Dimension : jusqu'à 35 mètres

La feuille d'érable: emblème du Canada, symbole de nature et d'environnement

Drapeau du Canada ou l'Unifolié :



Spécificité de l'érable : c'est à partir de l'érable à sucre que l'on fabrique le sirop d'érable. Le Canada produit les 3/4 de la production mondiale.

La fabrication d'u sirop d'érable se fait à la fin de l'hiver, à l'arrivée des beaux jours. On appelle cette période « le temps des sucres ». L'acériculteur collecte alors l'eau d'érable grâce à une entaille faite dans l'arbre. Puis, il procède à l'évaporation de l'eau pour concentrer les sucres et donner ainsi le sirop d'érable. Il faut 30 à 40 litres d'eau d'érable pour faire 1 litre de sirop !



Composition du sirop d'érable : principalement riche en sucres, il contient de nombreux sels minéraux comme du potassium, du calcium et du magnésium. Il existe une classification du sirop d'érable en fonction de sa couleur : plus la couleur sera prononcée, plus il aura un goût fort.

Mini-jeu

La Canada regorge de spécialités aux noms plutôt cocasses. Sauriez-vous nommer chaque plat ?



1



2



3



4



5

A. Ragoût de pattes de cochon

B. Doigts de poulet

C. Queue de castor

D. Pâté chinois

E. Bœuf de l'Alberta

La parole est à vous...

Pour fêter la 50^{ème} newsletter, nous vous laissons carte blanche : si vous avez des questions sur l'alimentation, si vous souhaitez parler d'un thème particulier, si vous souhaitez partager vos recettes, vos coups de cœur culinaires, une photo de vos réalisations (...), contactez-nous par mail **avant le 10 décembre** : vivonsenforme13@stmartindecrau.fr

MAIRIE DE SAINT-MARTIN-DE-CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Novembre 2018—N°47



Retrouvez nous sur le site
de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr