

LYSANNE
O'BOMSAWIN Cuisine
autochtone

SAVEURS ET SAVOIR-FAIRE
D'HIER À AUJOURD'HUI



LA DOUBLE COURBE est un élément traditionnel décoratif utilisé par plusieurs peuples autochtones, avec différentes variations et significations. À la base, la forme fait référence aux vagues et à la mer. Plusieurs doubles courbes groupées et légèrement ondulées illustrent un voyage en canot sur les lacs et les rivières. Des motifs quadrillés peuvent évoquer la trappe aux gibiers d'eau (castor, loutre, rat musqué). Lorsque la partie intérieure monte à la verticale, cela peut symboliser tout le processus de la vannerie : la sélection et la préparation du frêne, la cueillette du foin d'odeur, sans oublier le tressage des paniers. Parfois, on y voit aussi le soleil au centre. Celle-ci, présente tout au long du livre, représenterait la cueillette de riz sauvage ou de thé du Labrador.

Table des matières

LYSANNE O'BOMSAWIN	11
PAR OÙ COMMENCER... ..	13
CHAPITRE 1 – Qu'est-ce que la cuisine autochtone?	17
<i>Bannique : 4 façons de la cuire</i>	24
Bannique frite	24
Bannique sur bâton	24
Bannique sur braise	27
Bannique au four	27
Fumaison de viande et de poisson	30
Viande séchée	36
Pemmican	39
Maïs lessivé	40
Sagabone : rôtir le castor de façon traditionnelle	42
<i>Pâtes de fruits : 2 versions</i>	49
Pâte de fruits, version traditionnelle	49
Pâte de fruits, version moderne	49
Cônes de sucre d'érable	50
Maïs soufflé sucré à l'érable et aux graines de tournesol	52
Sagamité, version végétalienne	55
<i>Tisanes traditionnelles</i>	56
Tisane de thuya occidentale	56
Tisane d'ortie	56

CHAPITRE 2 – La cuisine métissée	61
<i>Une connexion métissée inattendue</i>	65
Fond de gibier ou de bœuf	68
Sagamité à base de viande	71
Quiche aux têtes de violon	72
Rat musqué aux pommes et aux pruneaux	75
Smoked meat de cœur d'orignal	76
Sauce à spaghetti au chevreuil	79
Patates à la morue de Gespeg	80
<i>Marinades</i>	83
Têtes de violon marinées	83
Cœurs de quenouille marinés	83
<i>Confitures et gelées</i>	84
Confiture de fraises des champs	84
Confiture de bleuets et de camerises	84
Gelée de pimbina	86
<i>Sirops pour boissons et cocktails</i>	88
Bière d'épinette	88
Sumacade	88
Sirop de fleurs de sureau	91
Sirop de baies de sureau	91
Saucisses d'outarde et de castor	92
Rillettes d'oie	94
Craquelins d'antan	96
Gibelotte à la sauvagine	98
Saumon fumé et confiture aux fraises sauvages	101
Pâté à la viande de Pessamit	102
Soupe de poisson Piksap	104
Haricots à la perdrix	106
Monegan (bannique à l'oignon frit, perchaude poêlée et sauce tartare)	109
Rôti de palette de chevreuil	111
Ployes de sarrasin à la graisse d'ours	112
Tarte aux bleuets	114
Cipahikan	119
Salade de riz sauvage	120
Salade de topinambours	123
Canard à l'érable	124
Farce au wapiti et aux pommes	127
Mijoté de lapin aux bleuets	128
Écureuil au vin blanc	130
Beignets d'antan au sucre d'érable	132

CHAPITRE 3 – La cuisine autochtone contemporaine 135
Le terroir québécois dans nos institutions, un avenir possible ? . . . 139

Gravlax de ouananiche aux épices boréales	143
Tataki de phoque au poivre des dunes	145
Tartare de cerf aux amélanches et aux boutons de marguerite	148
Outarde fumée à la bière d'épinette	150
Truite fumée laquée à l'érable et riz sauvage aux avelines	153
Salade de bourgots saumurés et de fromage grillé	154
Crème de gourganes au myrique baumier	156
Feuilletés aux champignons sauvages et à la bière	158
Pétoncles poêlés à la salicorne et salade de topinambours	161
Potage de chanterelles au bouillon de perdrix	163
Doré poêlé aux bleuets et orge perlé pilaf au petit goémon	165
Écureuils croustillants au miel épicé	166
Effiloché de dindon sauvage, sauce BBQ à l'érable	168
Relish de maïs	170
Filet mignon d'orignal au sapin baumier et au gin	173
Cuisses de lièvre au thé du Labrador	175
Perdrix grillées au miel et au bacon fumé aux noix	176
<i>Indian taco</i> au chevreuil	178
Burger d'ours au cheddar et au confit d'oignon aux framboises	181
Salade de canard confit	182
Chutney de baies de chicoutai et d'argousier	185
Brochet fumé à la gelée de cèdre et sauce aux champignons sauvages	187
Rat musqué à l'érable et aligot de pommes de terre au fromage d'ici	188
Poké bol d'écrevisses et de têtes de violon	190
Lynx à la moutarde sauvage	192
Tagliatelles à l'esturgeon fumé, aux asperges grillées et au sumac	195
Clafoutis aux bleuets, aux baies de pimkina et au fromage de chèvre	197
Crème glacée au pawpaw	199
Sorbet aux baies de sureau et à la liqueur d'érable	200
Pain perdu aux airelles et au sirop de bouleau	203
Mousse de courge musquée à l'érable, au chocolat et aux avelines	205
Galettes de maïs à l'ortie et sauce au sucre à la crème à l'érable	206
Index par type d'ingrédient	210
Remerciements	215



Par où commencer...

À l'automne 2022, mon conjoint François m'a annoncé que j'étais « due » pour un projet. Il a lancé dans l'univers qu'on me contacterait bientôt afin d'écrire un livre. Quelques mois plus tard, deux propositions trônaient sur ma table ! Mon conjoint a le don de faire des déclarations à l'emporte-pièce qui se réalisent. Et, chaque fois, ça m'étonne.

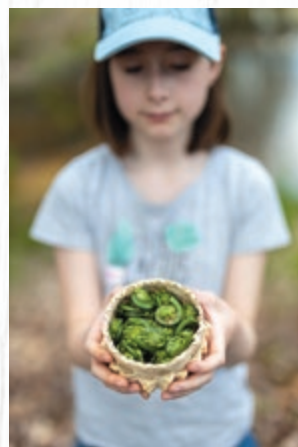
Face à un projet aussi unique que ce livre, l'ouverture des Éditions de l'Homme m'a enthousiasmée. Le sujet était fait sur mesure pour moi et mes éditrices laissaient place à mon expertise de A à Z, ou presque. Je leur ai même suggéré que François prenne les photos avec moi. J'avais un projet d'envergure en tête et je ne voulais pas être limitée par les horaires d'une équipe montréalaise. Nous habitons dans la région du Centre-du-Québec et, comme j'œuvre dans le milieu de la restauration, mon emploi du temps est souvent incompatible avec le reste de la planète.

Mon conjoint étant non seulement photographe, mais aussi amoureux d'histoire et de culture, j'avais le partenaire parfait pour réaliser ce livre. Mes éditrices ont accepté, même si nous étions tous deux novices dans le domaine de l'édition. Nous avons cru naïvement qu'exécuter des photos pour un livre de recettes et réaliser des photos commerciales, c'était du pareil au même. Nous avons eu droit à tout un baptême du feu...

J'avais en tête une trame historique en trois temps et trois chapitres pour aider mes lecteurs à mieux comprendre la cuisine autochtone. Le premier chapitre présenterait plusieurs techniques ancestrales et certains savoir-faire traditionnels. Dans le deuxième, j'avais envie de montrer les recettes réconfortantes et rassembleuses qui ont bercé mon enfance. Finalement, la troisième partie démontrerait l'effort d'actualisation de la cuisine autochtone dans notre monde moderne.

Sur papier, tout se tenait, mais j'étais préoccupée par l'approvisionnement en denrées. Aurais-je tout ce dont j'avais besoin pour réaliser mes recettes ? Je dépendais énormément de facteurs extérieurs, en plus de la collaboration de chasseurs, de cueilleurs et de trappeurs. François, lui, craignait qu'on doive exécuter toutes les recettes à la presse. Nous n'avions qu'un an pour tout faire ! Il fallait donc se structurer et planifier.

Malheureusement, notre aventure a très mal débuté : au printemps 2023, nous étions en pleine saison sèche, frappée par des feux de forêt historiques. Le printemps hâtif avait forcé les érables à écourter leur



coulée et, à cause de la fumée des incendies, les arbustes et arbres fruitiers avaient manqué de pollinisateurs. Faute de pluies suffisantes, la cueillette des têtes de violon n'avait pas été des plus abondantes non plus. Tout jouait contre nous !

Nous rêvions de prendre des clichés de la fête du printemps, qui se célèbre généralement en forêt, mais elle avait été déplacée en septembre dans l'espoir que les incendies seraient enfin maîtrisés. Bref, toutes les photos nécessitant un feu extérieur ont dû être reportées ! Ces incendies ont également eu un impact sur les aliments que j'avais initialement prévu de cuisiner, car de nombreux animaux avaient péri dans les flammes ou s'étaient enfuis ailleurs, au grand désespoir des chasseurs et des trappeurs. Puis, à l'hiver 2023, la météo – toujours sous l'influence d'El Niño – nous a réservé un hiver plus doux. Si les citadins s'en sont plutôt réjouis, les amateurs de pêche blanche ou pêche sur glace, eux, n'ont pu en profiter pleinement. Enfin, le manque de précipitations a aussi joué un rôle crucial sur la quantité de poissons disponibles.



*La cueillette
des têtes de violon*

Le tout m’a fait réaliser à quel point l’équilibre de la nature est fragile. Et ça m’a aussi permis de comprendre pourquoi mes ancêtres nomades étaient aussi reconnaissants envers notre Terre Mère.

Cette suite d’inconvénients m’a amenée à modifier mes recettes et à les ajuster en fonction des ressources disponibles. Ce casse-tête à la fois perturbant et challengeant n’est manifestement pas fait pour tous les chefs cuisiniers de ce monde – pas plus que pour un photographe comme François, qui a dû vivre avec l’impact important sur son temps d’exécution et de livraison des visuels. Tout se bousculait et changeait au gré du vent ! En tant que couple, nous sommes donc passés par toutes les gammes d’émotions. Ce que nous croyions être une partie de plaisir s’est avéré être à l’occasion un vrai chemin de croix. Mais au bout de toute cette aventure, nous sommes fiers de ce que nous avons accompli : explorer les plaisirs de la table des Autochtones et les partager ici (et enfin) avec vous.

We-he-ga-mit’ !

1. « On t’invite à partager ! » En langue abénakise, c’est notre façon de dire « bon appétit ».



CHAPITRE I

Qu'est-ce que la cuisine autochtone ?





AU FIL DES ANS ET DE MES EXPÉRIENCES, on m’a souvent approchée, non pas pour parler de cuisine autochtone, mais de gastronomie autochtone. Chaque fois, je souris et j’explique que la gastronomie telle qu’on la décrit habituellement, avec ses repas de plusieurs services et son approche « fine cuisine » qu’on retrouve en restauration, est en pleine construction chez les Premières Nations. Et elle s’inspire évidemment autant du territoire que des cultures qui lui sont propres.

Au moment où j’écris ces lignes, ce qui est en vogue, c’est la fine cuisine en forêt. Pour l’illustrer, par exemple, imaginez un tataki aux épices boréales, servi dans un environnement boisé près d’un feu au bord d’un lac. C’est joli et très appétissant, mais ça ne reflète pas ce qu’est actuellement la cuisine chez les Premières Nations. Je voulais donc, par cet ouvrage, que nos peuples se reconnaissent. Pour ce faire, en commençant, je me devais de définir le plus fidèlement possible ce qu’est la cuisine autochtone. Si ce livre ne se veut pas une encyclopédie de cette cuisine, il est, pour moi, un survol de notre histoire culinaire.

La cuisine d’un peuple se définit d’abord par son environnement et son mode de vie. Viennent ensuite sa culture, son histoire, mais également sa spiritualité et ses traditions. La cuisine autochtone est vaste parce que chaque nation est différente. L’environnement au Nunavik ne ressemble pas aux basses terres du Saint-Laurent. L’Abitibi ne compose pas avec les mêmes réalités que la Gaspésie. Les 11 nations qui habitent cet immense territoire ont eu des échanges culinaires et culturels avec d’autres peuples venus d’ailleurs, mais pas toujours au même moment dans l’histoire du Québec.





Avant l'arrivée des Européens, la cuisine chez les Autochtones se résumait à se nourrir au quotidien et à faire des réserves pour l'hiver. En mode survie, nous ne pensons pas aux ingrédients pour satisfaire notre fin palais ! Nous sommes donc loin des chics chalets avec spa et petite bouteille de vin à déguster devant le foyer, un vendredi soir. Il est souvent difficile, dans notre ère d'abondance et d'accessibilité, de comprendre comment nos ancêtres vivaient à l'époque.

Fleurs de sureau

Dans les livres d'histoire, on nous montre souvent des images d'Autochtones habitant des wigwams ou des maisons longues. On y voit des peuples qui se nourrissent de chasse, de pêche, de cueillette et de culture, cette dernière surtout axée autour des « trois sœurs » : haricot, courge et maïs, connus sous ce nom depuis des millénaires au sein des Premières Nations. Tout ça nous semble si lointain ! Pourtant, qu'ils soient des baby-boomers ou qu'ils appartiennent à la génération Z, la plupart des Autochtones d'aujourd'hui ont goûté à ce style de vie ancestral. Ils s'offrent à l'occasion ce temps d'arrêt qui leur permet non seulement de se ressourcer, mais aussi de se reconnecter à leurs racines.

Si la chasse, la pêche et la cueillette demeurent des pratiques toujours d'actualité, la culture des trois sœurs a été délaissée au fil du temps. Au milieu du 16^e siècle, il se cultivait en Amérique du Nord 15 variétés de maïs, 8 variétés de courges et une bonne soixantaine de variétés de haricots. La tradition orale raconte que ces trois plantes sont nées indépendantes, mais qu'en s'unissant, elles mettaient en commun leurs ressources pour grandir et garantir une récolte abondante.

La colonisation et l'industrialisation faisant leur œuvre, cette forme d'agriculture a été remplacée par un autre système, dit plus moderne, favorisant une plus grande diversité alimentaire et un meilleur rendement. Cela dit, avec les nouvelles réalités climatiques, nous voyons de plus en plus de nations autochtones restaurer la culture des trois sœurs dans les communautés, ce qui se veut un moyen concret de se réapproprier un savoir-faire, de retourner à une certaine autonomie alimentaire et de renforcer leur identité.

La cueillette des plantes et des fruits a également adopté une forme différente. Bien qu'elle demeure une activité importante au sein des communautés, la cueillette n'est plus vitale. De plus, certaines nations ont perdu leur territoire ou leurs connaissances à cause du déracinement culturel. En cette période de réconciliation, plusieurs communautés se mobilisent afin que les générations futures continuent d'avoir accès aux connaissances ancestrales. Par exemple, à Odanak, les Abénakis proposent une activité de cueillette de têtes de violon au printemps. Il existe aussi, ici et là, des formations pour devenir gardiens du territoire, ces derniers ayant pour mission, entre autres, de faire découvrir la flore du Québec lors de sorties éducatives ou culturelles.

Quant à la chasse et à la pêche, c'est différent. Toutes deux ont toujours été protégées comme moyens de subsistance des peuples autochtones en vertu de la Loi sur les Indiens². Dans certaines communautés, une « semaine culturelle » a été instaurée en guise de temps d'arrêt. Pendant quelques jours, tout le monde s'en va chasser et pêcher, si bien que les villages semblent abandonnés. Même les dépanneurs sont fermés ! Résultat : la transmission des techniques a été plus constante en matière de chasse et pêche. Par contre, les cérémonies sont devenues

2. « La Loi sur les Indiens a été créée en 1876. Une nouvelle version de cette loi a été adoptée en 1951. Depuis, la Loi sur les Indiens a été modifiée plusieurs fois. L'objectif principal de cette loi était de forcer les peuples des Premières Nations à abandonner leur culture et à adopter un style de vie euro-canadien. La Loi sur les Indiens n'affecte ni les Métis ni les Inuits. » *L'encyclopédie canadienne*. Loi sur les Indiens (résumé en langage simple), 23 septembre 2022, <https://thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/indian-act-plain-language-summary> (consulté le 5 juin 2024).

de nature plus spirituelle et les modes de cuisson ont été facilités par les technologies au fil des années, du barbecue au four, en passant par les fumoirs commerciaux et les friteuses à air chaud.

Nous ne pouvons pas parler de cuisine autochtone sans mentionner son pain traditionnel : la bannique. L'histoire de la bannique remonte à l'arrivée des colons européens en Amérique du Nord. En effet, avant les premiers contacts, les Premières Nations ne fabriquaient pas de pain. La farine de maïs était plutôt utilisée pour épaissir les soupes et les mijotés afin de les rendre plus soutenant. Désireux d'exploiter les terres et leurs ressources, les hauts dirigeants de la colonie ont cherché



à sédentariser les Autochtones, en leur offrant de la farine de blé, du sucre blanc et du lard salé pour leur assurer une subsistance alimentaire minimale. Les peuples autochtones ne savaient pas comment travailler la farine de blé et bon nombre d'entre eux – comme les Innu, les Attikamekw, les Cris, les Naskapi et les Anishnabe – n'utilisaient pas la farine de maïs dans leur alimentation. Les commerçants de fourrures écossais présents dans les postes de traite ont donc enseigné la confection de la bannock, un pain traditionnel de leur pays, aux Premières Nations, qui l'ont instantanément appréciée et adoptée.

Un moment de transmission orale (voir la sagabone à la page 42)

Dans ce premier chapitre, j'ai voulu célébrer et remettre en valeur notre connexion avec la nature. Non, il n'y a pas de tataki sur le bord d'un lac. Plutôt, je propose de remercier nos ancêtres pour leurs connaissances, de retourner à nos racines culturelles et d'apprécier nos ressources culinaires dans leur essence propre.

