

RECETTE

PAR ALEXANDRA PICARD SIOUI

Chaudrée de yentsonh (poisson) blanc, önenha' (maïs) et chorizo



4-6 portions



55 minutes

OHCHA', la saison de l'hiver, nous invite à ralentir, nous régénérer et à préparer des plats réconfortants qui nous rappellent la tradition de nous rassembler autour de YATSIHSTA' (feu) dans YÄNONHCHIA' (maison). Traditionnellement, à cette saison, nous allions à la pêche sur glace pour y puiser notre principale source de protéines pour nos YAKHWA' (repas). Voici donc une recette adaptée à notre vie d'aujourd'hui qui met de l'avant une soupe de YENTSONH (poisson) blanc nourrissante et chaleureuse pour vous réunir avec les vôtres !

NOTES

- Ce plat serait délicieux avec un pain de ÖNENHA' (maïs) fraîchement sorti du four, en plus de mettre à l'honneur ÖNENHA', l'ainée des trois sœurs !
- YENTSONH blanc est également une source de gras polyinsaturés, oméga-3.

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse (80 g) de chorizo coupés en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive ou d'avocat
- 1 gros oignon haché
- 1 1/2 tasse (235 g) de céleri en dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 tasses (520 g) de ÖNDA'WËNDA' (pommes de terre) à chair jaune coupées en dés
- 2 tasses (300 g) de ÖNENHA' étuvé ou surgelé
- 1 c. à soupe (15 ml) de thym frais ou 1 c. à thé (5 ml) de thym séché
- 2 feuilles de laurier
- 5 tasses (1,25 L) de bouillon de poulet ou d'os de poulet. Vous pouvez remplacer 1 tasse de bouillon par 1 tasse de fumet de YENTSONH.
- 3/4 c. à thé (3,75 ml) de sel
- Poivre au goût
- 1 tasse (250 ml) de crème ou crème de soya Belsoy
- 1 1/3 lb (600 g) de filets de YENTSONH blanc comme la morue ou la lotte, coupés en gros cubes
- 1/4 tasse (10 g) de ciboulette fraîche hachée

PRÉPARATION

- Dans une casserole, dorer le chorizo dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réserver dans une assiette en gardant le gras de cuisson dans la casserole.
- Dans la même casserole, dorer l'oignon avec le céleri pendant 4 minutes en remuant fréquemment.
- Ajouter l'ail, ÖNDA'WËNDA', ÖNENHA', le thym et les feuilles de laurier et cuire encore 1 minute.
- Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen-doux jusqu'à ce que ÖNDA'WËNDA' soient tendres, pendant environ 15 minutes. Saler et poivrer.
- Ajouter la crème, incorporer YENTSONH blanc et mélanger doucement. Couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que YENTSONH soit cuit. Servir avec le chorizo et la ciboulette.

YAKHWÏIO'! (Bon appétit !)

