



S O U P E R

spaghetti



Cette publication fait partie de la programmation *Duologie* initiée par DARE-DARE en 2019, qui consistait à former des tandems originaux et ainsi révéler la sensibilité et la singularité des approches de recherche mises en dialogue. La publication a été diffusée en format pdf le 18 mai 2021. Un lancement de la publication imprimée à 200 exemplaires est prévu à l'été 2021.

Textes : Amber Berson et Manon Tourigny

Révision : Amber Berson, Martin Dufrasne et Manon Tourigny

Design graphique : Dominic Hughes et Aziza Nassih

Impression : Atelier Circulaire

© Amber Berson et Manon Tourigny pour les textes

© Amber Berson, Fanny Mesnard, Karen Tam, Manon Tourigny et Bertrand Tremblay pour les œuvres

© Keg de Sousa, Terrance Houle, Sophie Le-Phat Ho, Fanny Mesnard, Aziza Nassih, Josianne Poirier, Karen Tam et Sara A. Tremblay pour les recettes

Éditeur :

DARE-DARE

2515, rue Delisle, local 311

Montréal (Québec) H3J 1K8

Téléphone : 514-849-3273

<http://dare-dare.org>

info@dare-dare.org

Souper spaghetti

ISBN 978-2-9819625-0-8

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales
du Québec, 2021

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2021

LES PRÉMISSSES ET L'ABOUTISSEMENT D'UNE DUOLOGIE PARTAGÉE ENTRE DEUX COMMISSAIRES

Au printemps 2019, nous avons été jumelées pour participer au projet *Duologie* de DARE-DARE. Nous avons passé une année entière à discuter de la façon dont deux commissaires pouvaient travailler ensemble sur un projet qui sortirait d'un cadre commissarial.

We didn't have many ideas but we had many questions over the long incubation period leading up to this project. Early in our meetings, Amber's daughter had an accident in which she severed a piece of her finger and then Manon recounted a story of an accident involving a finger and a saw at Atelier CLARK (same but different). We were interested in the idea of this severance, but also amazed at ways the body could heal and be made one. We thought a lot about the idea of duos — things that are separate but could

be made one or could work together, alongside, or separately, going their own way. We are both curators and we both work in artist-run centres. In some ways, we are the same, a unit. Yet we are separate.

What can be separated and what can be made one given our relationship and current situation. Does something have to run parallel to be a duo or can it run against? Can we move separately and meet in the middle? I guess, in a vague and also theoretical way, the question is: if we can fall into place, can we fall out of it? Can a duo be made from one concept?

Puis la COVID est arrivée et cela nous a placé dans une situation angoissante qui perdure encore aujourd'hui. Au lieu de discuter autour d'un verre

comme nous l'avons fait en 2019, nous avons poursuivi nos échanges virtuellement.

Lors de ces rencontres, nos discussions ont souvent mis le projet de côté pour aborder notre quotidien en ce temps de pandémie : comment nous vivions cette nouvelle réalité, qu'est-ce que nous aimions manger pour nous réconforter, comment nous devions nous adapter au travail à la maison, ou même d'être en mesure de travailler avec l'angoisse du virus, etc.

Every idea we had brought together the things that we cared about, but each idea was amputated by new restrictions, concerns, our lack of energy during this crisis, and care for our public's energy. We were concerned about making something for the sake of making something — this was to be avoided. And yet, we both know that art is a balm for the maker and sometimes the audience. We had so many questions

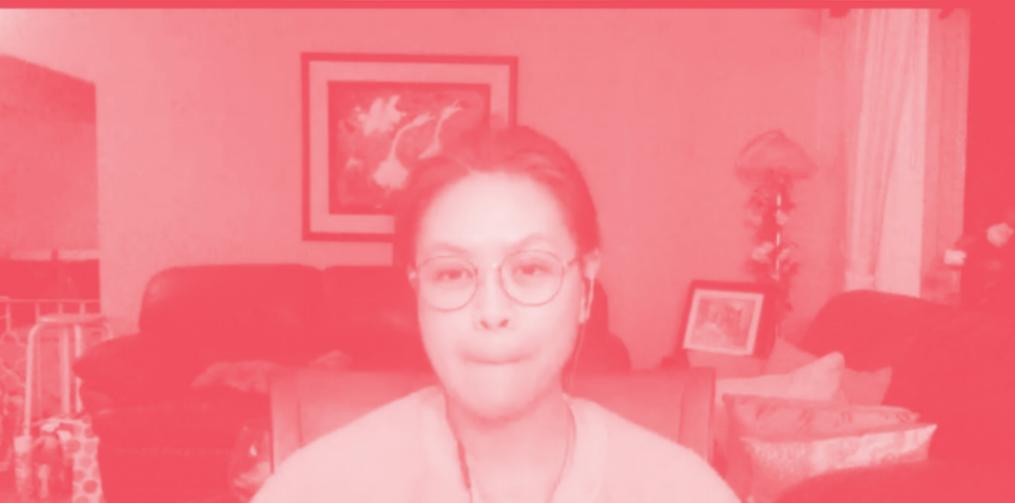
and doubts forward — what we were searching for was a foolproof recipe for moving forward.

Puisque nos rencontres ont toujours été conviviales et nos conversations spontanées, nous avons souhaité conserver ce mode en proposant à deux artistes de participer à un repas en notre compagnie (conversation en miroir). L'idée est de sortir d'un cadre théorique pour nous concentrer sur l'expérience (de la pandémie, de la création, de la bouffe, du partage, etc.) dans un esprit performatif. L'idée, à la base, reste le projet de livre de cuisine familial sur lequel Manon travaille à temps perdu et qui a intéressé Amber. Ce n'est absolument pas artistique mais un projet qu'elle élabore avec ses tantes et qui met de l'avant le partage, la mémoire et la transmission d'un savoir-faire. Notre projet poursuit ces idées en misant

sur ce qui nous fait du bien dans une volonté de prendre soin (care).

This is a cookbook but it's also simply a group of people getting together to share things that comforted them during an unsettling period. We all cooked at home more in 2020–2021 than we were used to. We all alternated between trying new approaches and techniques and falling back on old favourites. This is just a testimony to that. We had to figure out whether caring for ourselves meant going through with a four course meal, complete with wine, or if it meant sitting down on the couch with whatever was on hand. Making this project during COVID taught us that the answer might change day by day and person to person.

Nous avons prévu des plans A et B selon ce qui allait être possible dans le contexte de la COVID. Nous avons même espéré pouvoir inviter le public. Nous avons aussi songé à nous filmer pour une diffusion en ligne. Avec la situation actuelle et l'incertitude qui plane encore en 2021, nous avons pris la décision de passer au plan B, soit faire une rencontre sur Zoom, à huis clos afin de nous permettre une certaine intimité et offrir à Sophie Le-Phat Ho, Sara A. Tremblay et nous-mêmes un espace de conversation sans contrainte. Nous avons aussi invité quatre artistes (Terrance Houle, Fanny Mesnard, Keg de Sousa, Karen Tam) et nos collaboratrices (Aziza Nassih et Josianne Poirier) à nous (vous) offrir une recette.



NOODLE KUGEL

Amber Berson

You can serve it with a fruit compote or jam, or more dairy if you want to be wild. Cherry compote in particular, works well.

- 1 pound of egg noodles
- 8 eggs (*it is a lot of eggs, I know!*)
- 1½ cups of sugar (*I personally cut some, but feel free not to*)
- 2 pounds of whole cottage cheese
- ¾ cup of butter
- 2 tbsp of vanilla
- A pinch of salt



«On Instagram, you'll see an ASMR kugel.»

Preheat the oven to 350 degrees.

Boil the noodles (five to seven minutes or whatever the package says, you want them cooked but not gloopy). In a very large bowl, beat the eggs until fluffy.

Gradually add sugar, then cottage cheese, butter and vanilla. Stir in the drained noodles.

Pour the whole thing into a 9×13 inch pan. Bake for an hour and a half, or until the kugel is set. It will be bubbling, and sort of singing when it's done and your house will smell heavenly.



SUNDAY PANCAKES

Keg de Sousa

Suggested ingredients:

sourdough starter
flour
bananas
blueberries
a small spoonful of baking soda
soy milk

Suggested toppings:

toasted coconut
various seeds : chia, hemp...
cinnamon
a good selection of fresh and or stewed fruit
maple syrup

In our house every Sunday we have pancakes. We started this tradition a few years back when my kid was born when we found ourselves spending a lot more time at home — and I was wondering what to do with excess sourdough starter.

Every Sunday morning head to the kitchen to spoon out some starter into a large mixing bowl, throw in some soy milk, extra flour and baking soda, then whisk. If you don't have sourdough starter (which helps with the rising to get fluffy pancakes) you can just add a little extra baking soda. You want a batter that is a thick, but runny consistency — if in doubt just fry a little one up

and see how it holds together, you can always add a little extra flour to thicken it up.

Mash a banana or two into the batter (this acts as a binder — and is extra delicious) with a few generous handfuls of berries. Stir these through and the mix is done.

Put a little oil (coconut is nice) in the pan and when up to heat fry until golden on one side — you can usually tell this as the mix bubbles through so you know the inside is cooked, then flip and do the other side. Make a giant stack and you are ready to serve.

Pancakes are pretty hard to get sick off. It's not just the way you can switch up the toppings to really change the flavours but also the pancake portraits we make of each other with them. Hemp and chia seeds are great for greying beards, toasted

coconut for hair and of course an array of fruits from stewed apples to mangos, nectarines, extra bananas and strawberries, depending on the season, to make facial features.

What I love about making these pancakes is everything is measured by eye and they taste slightly different, but mostly the same, each week. The simplicity of the tradition and ability to make something delicious to share easily means we never skip it. So this recipe is more a reminder to think about how you come together with people over food. Part of our tradition that we missed during lockdown was inviting our extended friend family to join us for Sundays pancakes — but they commonly featured in the pancake portraits we made.

LASAGNE EN CASSEROLE

Manon Tourigny

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Donne 8 portions

2 c. à thé d'huile d'olive
1 gros oignon blanc, haché finement
3 saucisses italiennes, la peau enlevée
1 paquet (227 g) de champignons de Paris, tranchés
3 gousses d'ail, hachées
1/2 c. à thé de chili broyé
1 boîte (796 ml) de tomates italiennes, hachées
1 œuf battu
1 contenant (454 g) de ricotta lisse
375 ml (1 1/2 tasse) de parmesan, râpé
6 pâtes à lasagne fraîches
250 ml (1 tasse) de mozzarella partiellement
écrémée, râpée

**Pour ma part, après avoir essayé avec de la saucisse, je préfère utiliser du veau haché. Je serais curieuse d'en cuisiner une sans viande.*

Je dois avouer que ce n'est pas une recette familiale, mais bien une recette disponible sur le site Internet de la revue Châtelaine. Je suis tombée dessus par hasard alors que je cherchais une recette facile à faire pour assouvir rapidement mon envie d'une bonne lasagne. Elle est très facile à réaliser, elle contient beaucoup de fromage (!) et on peut l'adapter selon nos allergies ou choix alimentaires. J'y ai retrouvé les souvenirs de mon enfance et des lasagnes que ma mère préparait quelques fois durant les mois d'hiver. Difficile de résister à un plat aussi réconfortant qu'on peut

servir au centre d'une table. Pour moi, c'est signe de partage.

Dans une poêle profonde, de 25 cm (10 po) de diamètre et allant au four, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Y cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à devenir tendre, 3 minutes. Ajouter la chair émiettée des saucisses (**ou de la protéine choisie**) et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 3 ou 4 minutes. Ajouter les champignons, l'ail et le chili broyé, et cuire jusqu'à ce que les champignons soient tendres, 5 minutes. Ajouter les tomates avec leur jus et réduire le feu à moyen. Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, de 12 à 15 minutes. Transférer dans un grand bol.

Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger l'œuf, la ricotta et 125 ml (½ tasse) du parmesan. Dans le fond de la poêle déjà utilisée, étendre environ

250 ml (1 tasse comble) de la sauce à la saucisse **ou autre choix**. Couvrir de deux pâtes à lasagne en les coupant aux dimensions de la poêle. Ajouter une couche de sauce à la saucisse ou autre choix (environ 250 ml / 1 tasse comble), puis étendre la moitié du mélange de ricotta. Répéter les couches en terminant par la sauce à la saucisse **ou autre choix**.

Amener à ébullition sur feu moyen-vif, puis réduire le feu à moyen-doux. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les pâtes soient cuites, de 12 à 15 minutes. Retirer du feu. Parsemer du reste du parmesan (250 ml / 1 tasse) et de la mozzarella.

Cuire sous le gril (broil) sur la grille du centre jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, 1 ou 2 minutes.

RECETTE DE SPAGHAT RAPIDE ET RÉCONFORTANT D'UNE IMMIGRANTE VIETNAMIENNE DE DEUXIÈME GÉNÉRATION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Sophie Le-Phat Ho

1 moitié (ou moins) de paquet de spaghetti (ou de vos pâtes préférées)
1 pot de sauce du commerce préférée et/ou en spécial et/ou qui vous tente d'essayer
1 petit paquet de boeuf haché maigre
1 moitié d'oignon coupé en gros dés
1-2 courgettes (ou 1-2 branches de céleri) tranchées
3-4 champignons découpés en tranches fines mais pas trop
Flocons de chili (ou de votre source de piquant préférée)
Huile d'olive
Sel et poivre
Parmesan râpé

Partir l'eau à bouillir pour les pâtes. Faire revenir l'oignon coupé dans un filet d'huile d'olive directement dans le chaudron qui sert à préparer la sauce. Ajouter le bœuf haché pour l'enrober de l'essence de l'oignon. Assaisonner avec un peu de sel et du poivre ainsi que des flocons de chili. Ajouter et faire revenir les tranches de courgette (ou de céleri) quelques secondes et ensuite celles des champignons. Lorsque le tout commence à bien dorer et dégager les odeurs sucrées (ne pas trop cuire), déglacer avec la sauce. On peut ajouter un peu d'eau dans le pot de sauce et secouer pour aller chercher le plus de sauce possible (ne pas gaspiller) et en même temps allonger légèrement

(faire respirer) la sauce. Remuer et mijoter à feu moyen jusqu'à une belle cuisson et consistance (où les ingrédients conservent leurs différentes textures et caractéristiques, ensemble). Ajouter d'autres champignons si la sauce le demande (ou ajouter tous les champignons à cette étape, selon votre humeur)*. Goûter et ajuster l'assaisonnement.

Faire cuire les pâtes en parallèle dans de l'eau bouillante salée. Les retirer du feu un peu avant qu'elles ne soient sur le point d'être « al dente ». Mettre les pâtes égouttées et chaudes dans un bol que vous aimez. Déposer une quantité proportionnelle de sauce bien chaude par-dessus les pâtes. Ajouter du parmesan râpé et du poivre concassé. Observer le parmesan qui fond. Sentir le poivre qui s'ouvre. Mélanger doucement pour enrober partiellement les pâtes « al dente ». Déguster le plat sans attendre. Se resservir.

**En goûtant à ma version de « son » spaghetti, ma mère m'a fait remarquer qu'elle préfère utiliser des champignons en conserve – un goût de mon enfance que j'apprécie toujours mais que j'avais oublié avec « l'éducation »...*

« Maman, est-ce que je peux partager ta recette de cari au poulet? »

« Partager avec qui? »

« Des artistes... »

Recette de confort food ultime : la bouffe de maman (une traduction)

Ok, ce n'est pas compliqué... Mariner** le poulet (les gens vont sûrement préférer la poitrine mais nous on aime les pilons) avec du sel, sucre, poudre d'ail et du MSG (les gens vont sûrement ne pas vouloir en mettre). Couvrir légèrement de farine de tapioca ou de fécule de maïs (ou non) et faire frire les morceaux de poulet dans une quantité généreuse d'huile (sans que ce soit *deep-fried*) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (pas nécessairement cuits). Séparer le poulet et l'huile. Mélanger de l'eau à la poudre de cari malaysien (la nôtre est de style Singapour, aromatique et piquante avec une subtile enveloppe de lait de coco) dans un petit bol. Dans le chaudron, ajouter la sauce au poulet pour qu'il en soit trempé. Ajouter des petits morceaux d'oignons

et/ou de citronnelle. Mijoter sans couvrir. Ajuster l'assaisonnement. Servir avec du riz normal ou du riz gluant (parfumé aux grains de maïs ou aux graines de haricots verts, par exemple). Une bonne recette contre la COVID!

#foodismedicine

***Ma mère n'a aucune patience, mariner dans notre famille c'est plutôt comme assaisonner un peu avant la cuisson.*



RISO RISOTTO

Aziza Nassih

Ingrédients :

1 tasse de riz Arborio
poireaux hachés finement
champignons shiitakes en lanières
vin blanc à profusion
2 c. à soupe d'huile
2 c. à soupe de beurre
bouillon au choix

Garnitures :

parmesan
échalotes
persil

Porter le bouillon à ébullition.

Dans une poêle, saisir les poireaux et les champignons, déglacer avec du vin blanc et mettre de côté.

Dans la même poêle, chauffer l'huile et le beurre, puis mettre le riz. Tranquillement ajouter le bouillon, ½ tasse à la fois. *Ne pas oublier de bien brasser pour ne pas le brûler.*

Répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit. En fin de cuisson, ajouter le mélange de poireaux et champignons.

Ajouter les garnitures au goût.

MA SAUCE À SPAGHETTI

Sara A. Tremblay

Ingrédients et méthode pour une grosse sauce...

(6 à 8 litres)

Assaisonnements

1 ¼ c. à soupe à soupe de gros sel

1 c. à soupe de thé de poivre

¼ c. à soupe de thé de thym

¼ c. à soupe de thé d'origan

½ c. à soupe de piments forts broyés

1 c. à soupe de basilic

½ c. à soupe de sucre (ou sirop d'érable)

Dans un grand chaudron faire suer dans l'huile d'olive

2 oignons hachés fins

1 ail complet haché fin

½ céleri haché

Ajouter la viande et continuer de saisir

1 livre de porc haché et/ou *(ma préférence)

1 livre de bœuf haché et/ou

1 livre de veau haché

*(si on choisit les trois, on divise la quantité)

Ajouter

1 boîte de tomates entières

que l'on passe au robot grossièrement

2 boîtes de sauce Hunt

1 boîte de jus de tomates

Hacher

4 à 6 poivrons rouges et verts (*les autres couleurs sont plus sucrées*)

Ajouter les poivrons

Préparer 1 boîte de champignons de son choix

Hacher

Les champignons au goût mais de la bonne manière ! Couper dans le sens de la croissance du champignon. Ne les ajouter qu'en toute fin quand la sauce est cuite et réduite.

Cuire très lentement pendant 4 à 6 heures en brassant régulièrement pour ne pas que ça colle !

Attention/Danger !

Surveiller la cuisson, brasser régulièrement, ajouter les champignons à la toute fin.

Si désiré, ajouter 1 autre boîte de jus de tomates.

Faire réduire jusqu'à ce que l'eau des légumes soit évaporée.

C'est à peu près ça... Bonne chance !



IINNIWAKIIMAH BANNOCK

Terrance Houle

Preheat oven 375°C should cook for 20-25 min or until starting to turn brown.

**Grease pan with lard
(I use my cast iron is best)**

2 cups flour
2 tbsp of baking powder
1 tsp salt
1-1½ tsp sugar
2-2½ tbsp of lard or sub (I don't melt mine)
1 cup water- u use ½ cup water- ½ cup coconut milk
room temp (I let it sit out first don't use cold water
or hot)

Process :

- 1** Start by mixing dry ingredients together.
- 2** Take lard (or sub) and put into dry ingredients and mix with hands into a consistency like oatmeal, breaking lard up into/with the flour.

It should feel like/ feel like broken up oatmeal and not to flakey. (If you don't know what that looks like go grab some oatmeal and break it up).

- 3** Make a hole in the middle of the mix and pour in your wet (I use half water/coconut milk mix).

- 4 Mix with spoon until all mixed into a semi-dough, then start to Knead lightly (I said lightly damn it, rookie mistake) until it's into a dough (to not knead a lot as you want to keep some air in it).
- 5 Flour counter or board. Take dough out of mixing bowl and start to knead slowly and lightly (again keep some air in it this bannock not bread people). It should be soft and feel like its fluffy not to doughy.
- 6 I said knead it slowly...Ack rookie mistake...(jks) until it's compact enough to put in pan (make sure pan is greased).
- 7 Ok take the dough put it in the pan and form to shape keeping some air in it, flour top.
- 8 Put in oven for 20-25 minutes or until it starts to run golden brown.
- 9 Take out let cool or just cut and get right into 'er with butter, cheese, jam or that crazy vegimite shit.....your call but enjoy.
- 10 Keep this a secret or I will haunt you for ever and ever!!!

RECETTE PIED-NOIR DES GÂTEAUX AU VIN BLANC DE MA MAMIE COLETTE

Fanny Mesnard

**Pour une trentaine de biscuits
(la mesure est un verre à eau standard)**

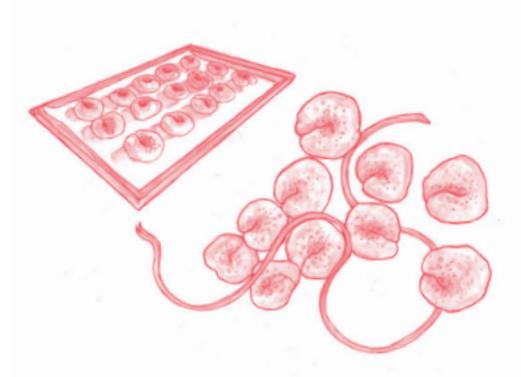
- 1 ou 2 verres de vin blanc (fruité ET sucré)
- 1 verre d'huile (canola ou tournesol)
- 1 verre de sucre blanc (OU moitié sucre, moitié cassonade)
- 1 sachet de levure (une cuillère à soupe de poudre à pâte)
- Parfum (*probablement que ma grand-mère ajoutait un peu de fleur d'oranger*)
- La farine qu'elle contient

*(À faire avec les mains
et beaucoup d'amour !)*

Mélanger le vin blanc, l'huile et le sucre dans un grand bol.

Séparément, mélangez la levure à une quantité de farine.

Intégrez-la progressivement au mélange huile et sucre pour éviter les grumeaux. «La farine qu'elle contient» signifie que vous devez ajouter autant de farine que nécessaire pour que la pâte à biscuits



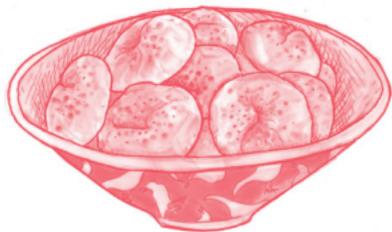
atteigne une consistance ferme et qu'elle ne colle plus au toucher.

Recouvrez d'un film plastique et laissez reposer au frigo pendant une heure.

Préchauffez le four à 350 degrés Fahrenheit.

Recouvrez deux plaques à biscuits de papier parchemin.

Sur une surface propre, roulez une petite poignée de pâte à la main (en boudin).



Puis formez de petits beignets dont les extrémités se surperposent.

Dans un petit bol rempli de sucre blanc, trempez vos beignets avant de les disposer sur vos plaques (x15/plaque).

Enfournez vos plaques et laissez cuire environ 15-20 minutes, jusqu'à légèrement colorer la pâte (les biscuits seront dorés en dessous). Laissez un peu refroidir avant la dégustation.

Certains les aiment plus cuits (couleur caramel), comme mon grand-père, pour les tremper dans le café.

« Offrez-les à des gens que vous aimez ou disposez-les dans un grand bol sur la table de la cuisine, ça ne restera pas longtemps ! »

BISCUITS AUX AMANDES

Josianne Poirier

4 tasses de farine
1 cuillère à thé de poudre à pâte
½ tasse de shortening
3 œufs
1 tasse d'amandes émincées
1 cuillère à thé de soda à pâte
½ tasse de beurre
2 tasses de cassonade
1 cuillère à thé de vanille

Il y a dans ma famille un petit carnet où ma tante Jocelyne a colligé tous les classiques culinaires de Marie-Reine, sa mère et celle de ma mère. Marie-Reine semblait s'être donné pour mission de fuir leur condition modeste par la composition de menus élaborés où se trouvait bien plus de viande que ne le permettaient véritablement leurs moyens.

Ce qui me touche alors que je survole ce livre de recettes aujourd'hui, c'est que des plats très raffinés en côtoient d'autres qui trahissent, en quelque sorte, le milieu populaire qui était celui des Thouin. À mon grand étonnement, les fameux

biscuits aux amandes que je partage avec vous ne sont pas inclus dans le recueil.

Je retrouve les indications pour les réaliser sur une feuille glissée à l'intérieur du carnet, écrites de ma main maladroite d'adolescente, que j'ai pourtant consultées souvent depuis. Pour mon frère et moi, ce sont les meilleurs biscuits au monde.

Préparation telle que je l'ai notée jadis :

- 1** Tamiser farine + poudre à pâte + soda à pâte
- 2** Mélanger shortening + beurre + ajouter graduellement la cassonade
- 3** Ajouter les œufs
- 4** Mélanger les deux mélanges (sec et humide) + la vanille
- 5** Ajouter les amandes
- 6** Pétrir
- 7** Faire 2 rouleaux
- 8** envelopper dans du papier paraffiné
- 9** Mettre au frigo pour plusieurs heures
- 10** Couper en tranche d'environ ¼" et cuire 30 min. à 400°F

SOUPE AUX POIS À L'ANCIENNE

Manon Tourigny

375 ml (1 ½ tasse) de pois jaunes secs
1,5 litre (6 tasses) d'eau, pour le trempage
100 g (¼ lb) de flanc de porc salé (lard salé entrelardé), coupé en 2 (*pour faire plus simple ça peut être du bacon ou du jambon effiloché. C'est aussi excellent dans une version sans viande*)
625 ml (2 ½ tasses) d'oignons hachés
30 ml (2 c. à soupe) de beurre (*ou de l'huile au choix. J'ai une préférence pour l'huile d'olive*)
250 ml (1 tasse) de carottes coupées en dés
250 ml (1 tasse) de céleri coupé en dés
1,5 litre (6 tasses) d'eau (*j'ai déjà conservé le bouillon d'un jambon que j'ai fait cuire avec de la bière et de l'eau pour partir cette soupe. C'était délicieux*)
3 feuilles de laurier

2,5 ml (½ c. à thé) de sarriette moulue (*C'est un ajout de ma mère et c'est le secret de cette soupe que Ricardo ne connaissait pas !*)

Sel et poivre

J'ai choisi cette soupe, mais ça aurait pu en être une autre. Pour moi, la soupe est le summum du réconfort et ouvre sur tellement de possibilités !

La soupe, souvent simple à réaliser, a pris une place importante dans ma vie et ce, depuis l'enfance. Je me rappelle de mon grand-père Picard qui coupait des légumes racines en macédoine au bout de la table de cuisine. Il y mettait temps et patience. Quand le froid était venu, mes parents avaient l'habitude de préparer de la soupe le

dimanche pour le repas du midi. J'avoue que c'était parfois de la soupe poulet et nouilles en sachet ou de la soupe aux tomates Campbell's mais ma mère cuisinait aussi une excellente soupe aux légumes ou à l'orge mais surtout elle réalisait une succulente soupe aux pois. C'est un classique de la cuisine québécoise, des cabanes à sucre et des brasseries de quartier (en tout cas, dans mon coin, la soupe aux pois est un classique du vendredi offert en table d'hôte). C'est facile à faire et c'est nourrissant. J'ai retrouvé le carnet noir de ma mère rempli de recettes familiales. La recette est moins complexe que celle que ma mère et moi avons adoptée en cherchant sur Internet. Oui, je dois l'avouer, nous nous sommes inspirées de Ricardo ! Nous avons adapté sa recette pour reproduire le souvenir que nous avons de la soupe de ma grand-mère.

Préparation

Faire tremper les pois dans l'eau environ 4 heures, ou toute une nuit. Égoutter et réserver. *(J'aime beaucoup l'idée du trempage des pois la veille comme une promesse que le lendemain, ça va sentir bon dans la maison lorsque tous les ingrédients seront réunis pour créer cette soupe).* Dans un bol d'eau froide, faire tremper le flanc de porc salé pendant 15 minutes. Égoutter et réserver. *Cette étape n'est pas nécessaire si vous ne mettez pas de viande dans votre soupe ou si vous utilisez du bacon ou du jambon.*

Dans une grande casserole, dorer les oignons dans le beurre ou l'huile. Ajouter les carottes et le céleri. Poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant.

Ajouter l'eau, les pois égouttés, le flanc de porc *(le bacon ou le jambon ou pas de viande)* et les

feuilles de laurier. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de 2h30 à 3 heures ou jusqu'à ce que les pois soient tendres.

Retirer les feuilles de laurier et les jeter. Retirer les morceaux de porc de la soupe, dégraisser et ne conserver que la viande. Hacher en petits dés et remettre dans la casserole. *Ou ne faites rien si vous avez choisi le bacon ou le jambon.*

Ajouter la sarriette. Rectifier l'assaisonnement *(au lieu du sel, je mets des herbes salées du Bas-du-Fleuve. Attention à la quantité, car c'est aussi salé que son nom l'indique. Allez y tranquillement et au goût)* et servir.

NOTE : Se congèle.



THE TAM FAMILY'S NOURISHING PORK BONE TONIC SOUP

Karen Tam

2 extra-large carrots 紅蘿蔔
2-3 chayotes 合掌瓜 / 佛手瓜
12 large dried shiitake mushrooms 冬菇
1 ½ pound fresh pork bones 豬骨
3 dried honey dates 豬骨
8 dried oysters 蠔豉
2 ounces black eyes peas 眉豆
1 ounce dried lotus seeds 蓮子
5 quarts cold water, or any suitable amount
Salt, to taste

An easy soup to make for the whole family! This is one of the delicious soups my parents would often make to accompany our dinners when I was growing up, especially during the cold winter months.

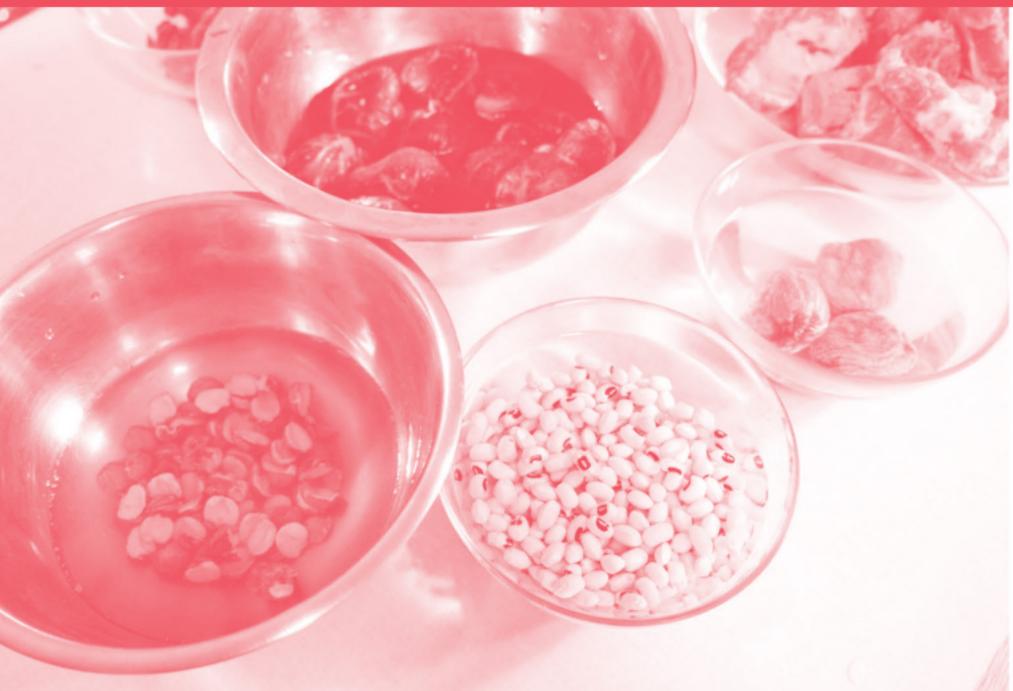
Soak the mushrooms, honey dates, black eyes peas, and lotus seeds for a few hours. In a large stock pot, add the pork bones and fill with cold water. Bring to a boil.

Turn off the heat, drain, rinse the pork bones to get rid of any impurities for a clear soup. Next, put the pork bones back in the pot, add 5 quarts of

cold water and the dried ingredients that had been soaking (including the mushroom water). Turn the heat to high, bring to a boil then reduce the heat to a simmer. Skim the scum from the top. In the meantime, peel and slice the carrots and chayotes.

After a half-hour, add the carrots and chayotes to the soup. Continue to simmer for another hour and a half. When ready to serve, add salt to taste. As with many soups this one tastes even more flavourful on the second or third day!





Les commissaires souhaitent remercier DARE-DARE pour le jumelage et pour son soutien, les artistes Sophie Le-Phat Ho et Sara A. Tremblay qui ont partagé un repas avec elles le 12 décembre 2020 de même que Keg de Sousa, Terrance Houle, Fanny Mesnard, Aziza Nassih, Josianne Poirier et Karen Tam qui ont accepté de partager une recette qui leur fait du bien. Merci à Aziza Nassih pour sa sensibilité envers ce projet.

