

Recette en provenance de l'équipe CIHR !

## Jus de fraises

### Ingrédients :

- 2 tasses de fraises (environ 18-20 fraises)
- 1 c. à thé de jus de citron
- 2 c. à table de sucre (ou d'un substitut de sucre)
- 2 tasses d'eau froide

### Préparation :

Laver les fraises et enlever les queues. Hacher les fraises en petits morceaux. Incorporer le jus de citron, le sucre (ou substitut de sucre) et réduire en purée lisse au mélangeur. Ajouter l'eau et mélanger. Verser dans des verres et servir immédiatement.

## Honorer nos forces :

La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies



Visitez notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.



Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912

## Recette de Carrier Sekani, CB

### Soupe au saumon Wet'suwet'en

#### Vous aurez besoin de :

- 4 tasses (1L) de bouillon de poisson ou d'eau
- ¼ lb. (125g) d'œufs de saumon
- 1 lb. (500g) de saumon frais, coupé en cubes
- 1 lb. (250g) de patates, coupées en dés
- 1 branche de céleri, coupée en dés
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- Sel de mer et poivre, au goût
- Une pincée de poutre de cari
- 1 feuille de laurier
- Algues séchées pour décorer

#### Préparation :

Dans une grande marmite, porter le bouillon à ébullition. Chauffer les œufs de saumon dans une petite casserole et les ajouter au bouillon. Ajouter le saumon, les pommes de terre, le céleri, l'oignon, le sel, le poivre, le cari et la feuille de laurier. Porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient tout juste tendres. Retirer la feuille de laurier. Répartir dans des bols à soupe et saupoudrer d'algues sèches. Servir avec de la bannique chaude.

## Honorer nos forces :

La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies

Visitez notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.



Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912

## Recette Wolastoqewiyik Healing Lodge, NB Crème de têtes de violon de Tatawnyha (portion familiale)

### Ingrédients :

- 2 – 900ml de bouillon de poulet
- 4 tasses d'eau
- 2 cubes de bouillon de poulet
- 1 c. à table de sel de céleri
- 1 c. à table de poudre d'ail
- 1 c. à table de poivre de cayenne
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à table de thym
- 1 c. à table de romarin moulu
- 1 c. à table de sel d'oignon
- Sel et poivre au goût
- 4 – 6 patates nouvelles, lavées et coupées en cubes
- 4 carottes, lavées, pelées et tranchées
- 2 branches de céleri, lavées et tranchées
- Bouquet d'oignons verts (échalotes ou ciboulette, si possible)
- 4 poireaux (blanc seulement), lavés et tranchés
- 1 gros oignon, haché
- 2 c. à table d'ail émincé
- Becel, margarine, ou beurre
- 2 – 500ml de crème 35% (ou lait)
- 1 livre de têtes de violon coupées en petits morceaux

### Préparation

Dans une grande marmite, faites chauffer le bouillon de poulet, l'eau et les cubes de bouillon. Ajouter les épices et les assaisonnements. Dans une autre casserole, faites bouillir dans de l'eau les patates et les carottés. Laissez mijoter jusqu'à ce qu'une fourchette les transperce mais qu'elles soient encore fermes. Égouttez-les, puis ajoutez-les au bouillon de poulet. Dans une grande poêle, faites revenir les oignons verts, les poireaux, le céleri, l'oignon et l'ail dans du Becel. Une fois que le céleri est ramolli (il est le plus long à cuire), ajoutez les légumes dans la marmite. Ajoutez-y les têtes de violons. Goûtez et rectifiez les assaisonnements si nécessaire, puis ajoutez la crème. Attention! Le bouillon ne doit pas bouillir lorsqu'on y ajoute la crème, sinon elle va cailler.

## Honorer nos forces : La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies



Visitez notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !

L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.



[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.



Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912

## Recette de Leading Thunderbird Lodge, SK



### Boulettes de viande d'original

- 2 lbs de viande d'original haché
  - ½ tasse de bannique vieille d'un jour (en dés - laisser tremper dans l'eau pendant 10 min - ne pas trop amollir)
  - 1 oignon (émincé)
  - 5 gousses d'ail (émincé)
  - 1 c. à thé de persil séché
  - 1 oeuf
  - Sel et poivre au goût
- Bien mélanger à la main la viande d'original et tous les autres ingrédients. Former des boulettes de la taille d'une bouchée. Couvrir d'un linge humide et laisser les boulettes de viande reposer au réfrigérateur pendant plusieurs heures. Faire sauter les boulettes de viande dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Retirer les boulettes de viande de la poêle et les mettre de côté. Servir avec du riz sauvage.

### Croustade aux amélanches et à la rhubarbe

- 3 tasses d'amélanches
  - 1½ tasse de rhubarbe (coupées en morceaux)
  - ¼ tasse de miel
  - ½ tasse de cassonade
  - ½ tasse de farine
  - ½ tasse de flocons d'avoine
  - ¼ tasse de margarine
- Dans un moule 8X8, mélanger les amélanches et la rhubarbe coupée et les napper de miel. Dans un bol, combiner ensemble la cassonade, la farine, les flocons d'avoine et la margarine jusqu'à ce que le mélange soit friable. Étaler sur les fruits. Faire cuire au four à 375° pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servir avec de la crème épiciée.

### Crème épiciée

- 1 tasse de crème à fouetter
  - 2 c. à table de miel liquide
  - ½ c. à thé de cannelle
- Fouetter ensemble les ingrédients jusqu'à l'obtention de pics mous.

## Honorer nos forces :

La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies



Visitez notre site web pour obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.



Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912



## Recette du centre de traitement White Buffalo, SK Thé du Labrador

**Ingrédients :** Feuilles de thé du Labrador, eau



### **Préparation :**

Faites bouillir de l'eau. Retirer du feu et laisser reposer 1 minute. Versez l'eau sur une pincée de feuilles de thé et laissez infuser. Retirez les feuilles après 2 minutes. Ajoutez du miel ou du citron au goût.

Les bénéfices potentiels pour la santé du thé du Labrador peuvent inclure des effets antioxydants, anti-inflammatoires et anticancéreux. Il peut être utilisé pour faciliter la digestion ou soulager le rhume, la toux, le mal de gorge, la congestion, la grippe ou les maux d'estomac.

Précautions : Ne pas laisser infuser trop longtemps, car une forte concentration de thé du Labrador peut avoir des effets indésirables. Ne pas consommer pendant la grossesse ou l'allaitement.

## Honorer nos forces :

La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies



Visitez notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.



Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912

## Recettes de la Tsow-Tun Le Lum Society, CB

### Beignets de palourdes



#### **Ingrédients :**

- 4 tasses de palourdes, hachées (avec le jus)
- 1 oignon coupé en dés
- 2 oeufs battus
- 3 c. à table de beurre fondu
- Sel et poivre
- 1½ tasse de farine
- 3½ c. à thé de poudre à pâte
- Lait

#### **Préparation :**

Incorporer ensemble tous les ingrédients. Ajouter suffisamment de lait pour former un mélange épais. Faire frire comme des crêpes.

### Chaudrée de palourde

#### **Ingrédients :**

- 4 tranches de bacon hachées
- 6 tasses de palourdes et leur jus
- 1 oignon coupé en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 2 patates coupées en dés
- Sel et poivre
- 1 feuille de laurier
- ¼ c. à thé de thym
- Nectar de palourdes ou eau
- Crème et farine

#### **Préparation :**

Faire frire le bacon. Ajouter l'oignon, le céleri et les patates. Ajouter les ingrédients liquides, le sel, le poivre, la feuille de laurier, le thym et les palourdes. Épaissir avec la crème et la farine.

## Honorer nos forces :

La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies

Visiter notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.



Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912

## Recette du Rising Sun Treatment Centre, NB Saumon BBQ avec têtes de violon

### Ingrédients :

- Saumon frais
- Oignons
- Chapelure
- Pommes de terre
- Quartiers de citron
- Têtes de violon
- Eau
- Sel (1 c. à table)
- Beurre
- Vinaigre



### Préparation :

Assurez-vous que le saumon est correctement nettoyé. Retirez la queue, les nageoires et la tête. Farcir avec les oignons, la chapelure et les pommes de terre, au goût. Enveloppez le tout dans du papier journal et du papier d'aluminium. Faites cuire sur le barbecue pendant 30 minutes maximum de chaque côté. Déballez et placez sur un plateau avec des quartiers de citron, si désiré.

Blanchir et nettoyer les têtes de violon. Placer dans une casserole d'eau avec du sel et faire bouillir pendant environ 20-25 minutes. Égoutter et ajouter du beurre et du vinaigre au goût.

## Honorer nos forces :

La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies



Visiter notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.



Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912

## Recette de granola Nimkee's (Courtoisie de Vydel Sands, Chef Nimkee)

### Étape 1 - Ingrédients secs

2 tasses de flocons d'avoine  
1 tasse d'amandes tranchées/émincées  
Ajouter une pincée de sel, mélanger ensemble et mettre de côté.

### Étape 2 - Ingrédients liquides

Dans une casserole de taille moyenne, ajoutez :  
¼ de tasse de votre huile préférée  
(le canola fonctionne très bien)  
¼ de tasse de cassonade  
¼ de tasse de miel  
Une cuillère à thé de cannelle

Mélangez et faites dissoudre à feu doux. Une fois dissous, retirez du feu et ajoutez une cuillère à thé de vanille.

### Étape 3 - Mélanger les ingrédients secs et les ingrédients liquides

Ajoutez les ingrédients secs aux ingrédients liquides et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance granulée.

### Étape 4 - Cuisson et conservation

Préchauffez le four à 350 degré. Étalez le mélange sur une plaque à cuisson et faire cuire pendant 20 minutes. Laissez ensuite refroidir, brisez en petits morceaux, et conservez dans des contenants hermétiques. Se mange seul, avec du yogourt ou comme garniture.



## Honorer nos forces : La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies



Visitez notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.





Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912



## Recettes de Ekweskeet Healing Lodge, SK Gruau épouté cuit au four aux bleuets et à la noix de coco

### **Gruau**

- 1 ½ tasses d'avoine irlandaise (sémoule fine ou épouté)
- ½ c. à thé de gingembre moulu
- ½ c. à thé de sel de mer fin
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 4 tasses de lait d'amande à la vanille non-sucré
- 2 tasses de lait de noix de coco non-sucré léger
- 1 ½ de bleuets frais ou congelés
- ¼ de tasse de bleuets séchés non-sucrés
- ½ tasse de flocons de noix de coco non-sucrés
- Quelques gouttes de stévia à la vanille ou votre sucre naturel préféré, au goût

### **Sauce aux bleuets**

- 2 tasses de bleuets frais ou congelés

### **Garnitures optionnelles**

- noix rôties
- flocons de noix de coco
- crème fouettée
- Bleuets séchés ou frais

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 60 minutes

Portions : 8-10

### **Gruau**

Préchauffer le four à 350°F. Vaporiser un plat de cuisson de 9x13 po d'une fine couche d'huile en aérosol. Combiner tous les ingrédients dans un grand bol, en ajoutant les bleuets et la noix de coco en dernier. Sucrer au goût. Faire cuire au four pendant environ une heure. Les flocons d'avoine n'auront pas l'air d'être cuits lorsque vous les sortirez du four. Retirez-les du four et laissez refroidir à température ambiante. Ensuite, placer au réfrigérateur pour toute la nuit afin que le mélange épaississe.

### **Sauce au bleuets**

Faites chauffer les bleuets avec un peu d'eau à feu moyen-élevé. Lorsque vous les entendez grésiller, réduisez le feu à moyen et laissez cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une sauce. Écraser les bleuets contre le bord de la casserole avec une spatule. Servez les flocons d'avoine avec un peu de lait d'amande ou de coco, la sauce aux myrtilles et garnitures de votre choix.

## Honorer nos forces : La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies



Visitez notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.



Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912

## Recette du Nenqayni Wellness Centre, CB Bannique rapide et simple (pain frit)

### **Vous aurez besoin de :**

- 2 tasses de farine tout usage
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sucre
- 1 – 1 ½ tasses d'eau
- ½ tasse d'huile à cuisson
- Optionnel : Petits fruits au choix

### **Préparation :**

Mélangez les ingrédients secs dans un grand bol. Commencez par la farine tout usage, puis ajoutez 1 cuillère à thé de poudre à pâte, de sucre et de sel. Fouettez pour combiner le tout. Incorporer ensuite 1 tasse d'eau pour obtenir une pâte. Ajoutez jusqu'à une ½ tasse de plus si nécessaire. Vous voulez obtenir une consistance pâteuse qui pende d'une cuillère. À ce stade, vous pouvez ajouter des raisins secs, des canneberges séchées ou des amélanches pour varier la recette.

Faites chauffer ½ tasse d'huile de cuisson dans une poêle en fonte à feu moyen jusqu'à ce que l'huile commence à briller. Vous pouvez y déposer un petit morceau de pâte pour tester la chaleur, il doit y avoir de petites bulles tout autour. Lorsque l'huile est prête, déposez la pâte à l'aide d'une cuillère de service, une par une, et faites frire jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Retournez-les et continuez à les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retirez-les délicatement de la poêle et égouttez-les sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.

La bannique fraîche se mange bien avec à peu près tout, surtout avec du beurre et votre confiture préférée, du miel, ou à la place des coquilles pour les tacos. Vous pouvez aussi le consommer comme un scone avec de la crème fouettée et des baies fraîches. C'est vous qui décidez !

## Honorer nos forces : la culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies



Visitez notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.

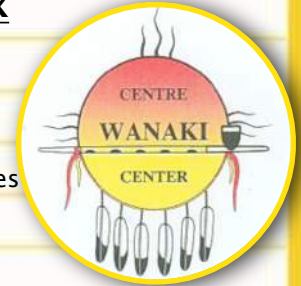


Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912

## Recette du Centre de traitement Wanaki, QC Lentil Moose Meat Shepherd's Sweet Potato Pie by Wanaki Centre's Cook

### Ingrédients :

- 4 à 6 patates douces
- 1 c. à table de margarine (Becel)
- Sel et poivre
- 1 lb de viande d'orignal
- Huile d'olive
- ½ tasse de thé
- 1 oignon haché
- 1 canne de tomates en dés
- 1 canne de lentilles
- 2 branches de céleri hachées
- 2 carottes hachées
- 1 poivron rouge haché
- 1 poivron vert haché



### Préparation :

Chauffer le four à 350 ° F. Faire bouillir les patates douces jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les réduire en purée avec un presse-purée et ajouter la margarine. Faire frire la viande d'orignal dans l'huile d'olive avec les oignons. La viande d'orignal peut être hachée ou coupée en lanières. Une fois cuite, ajoutez le thé et laissez mijoter pendant 10 minutes. Dans une autre poêle, mélangez le céleri, les carottes, le poivron rouge et le poivrons vert hachés avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez du sel et du poivre à votre goût. Faites frire jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Une fois cuits, ajoutez les lentilles lavées et les tomates en dés. Étalez le mélange de viande d'élan dans un plat allant au four et répartissez le mélange de légumes par-dessus. Couvrir avec les patates douces. Faire cuire au four environ 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les liquides soient séchés dans les ingrédients. Déguster, avec de la bannique 😊

## Honorer nos forces :

La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies



Visitez notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.



Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912

## Recette du Saulteaux Healing & Wellness Centre, SK Ragoût de viande par Delphine Whitehawk

- 3 tasses de farine, du sel, du poivre et autres assaisonnements
- 8 livres de viande coupée en dés (chevreuil, orignal, wapiti ou boeuf)
- 2 tasses de carottes tranchées
- 1 gros navet coupé en dés
- 2 tasses de patates coupées en dés
- 2 tasses de céleris tranchés
- 1 gros oignon coupé en dés
- 1 litre de bouillon de boeuf
- ½ tasse de ketchup



Dans un grand bol, mélangez la farine, le sel, le poivre et tout autre assaisonnement que vous souhaitez utiliser. Fariner la viande coupée en cubes, puis la faire revenir dans l'huile de cuisson dans une poêle. Transférer la viande dans une rôtissoire et ajouter les carottes, les navets et les pommes de terre. Faites cuire au four à 350° pendant 1 heure. Vous devrez peut-être ajouter un peu d'huile de cuisson, si vous le jugez bon. Ensuite, ajoutez le céleri, les oignons, le bouillon de bœuf et le ketchup et faites cuire pendant encore ½ heure. Servir et déguster.

## Honorer nos forces : La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies



Visitez notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.



Gestionnaire de la recherche  
Barbara Fornssler, Ph.D.  
Courriel : barb.fornssler@usask.ca  
Téléphone : (306) 966-5912



## Recette de Nelson House, MB Casserole de pâtes au jambon

- 3 ½ oignons hachés
- 12 tasses de macaroni
- 4 ½ tasses de fromage cheddar léger, râpé
- 4 ½ tasses de jambon maigre cuit (coupé en dés)
- 12 tomates moyennes (coupées en dés)
- 6 x 10 oz. base de crème de poulet
- 3 tasses de lait écrémé
- 6 c. à thé de moutarde

Faire cuire les oignons et les macaronis dans l'eau bouillante. Fouetter ensemble la soupe, le lait et la moutarde dans un plat allant au four. Placer le jambon et la tomate dans le plat de cuisson. Ajouter-y les oignons et les macaronis cuits et remuer pour combiner tous les ingrédients. Garnir de fromage râpé. Faire cuire à découvert au four à 350° pendant 20 minutes et déguster !!

## Salade de poulet

- 1 ½ de poulet, cuit et coupé en dés
- ½ petit concombre, pelé et coupé en dés
- 2 patates, cuites et coupées en dés
- 2 échalottes tranchées finement
- 2 branches de céleri hachées
- ½ tasse de vinaigrette française
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 c. à thé de paprika
- 1 petite tête de laitue
- 4 oeufs cuits dur
- 2 c. à table de mayonnaise
- 2 c. à table de ketchup

Mettre le poulet, les pommes de terre, le concombre, les oignons verts et le céleri dans un bol. Mélanger la vinaigrette française, l'ail et le paprika. Verser sur le mélange de poulet. Laver et sécher les feuilles de laitue et les disposer sur un grand plat de service. Déposer la salade au centre. Coupez les œufs en deux dans le sens de la longueur et disposez-les autour de la salade. Mélangez la mayonnaise et le ketchup et versez-les sur les œufs. Réfrigérer pendant au moins 30 minutes avant de servir.

## Honorer nos forces :

La culture comme intervention dans le traitement des toxicomanies



Visitez notre site web pour  
obtenir les 12 recettes !



L'objectif de ce projet est d'évaluer l'efficacité de la culture des Premières Nations en tant que stratégie d'intervention dans le traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Ces fiches présentent des recettes provenant de tout le pays et rappellent que la nourriture est essentielle au processus de guérison.

[www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch](http://www.tinyurl.com/cultureasinterventionresearch)

Financé par les  
Instituts de recherche  
en santé du Canada.

