

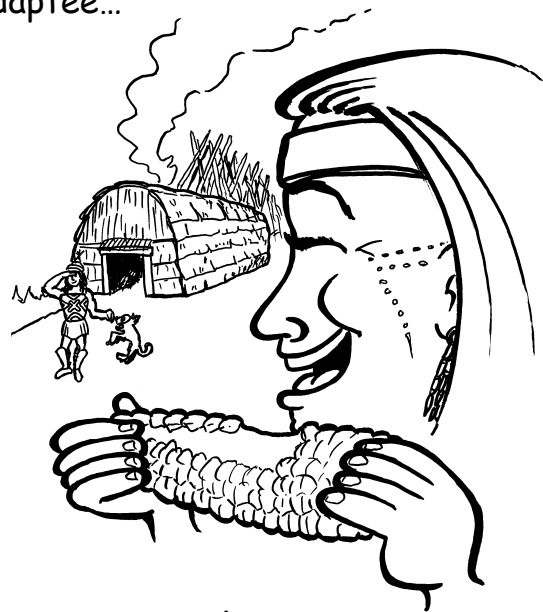
ATARO, À LA SOUPE !

Chez les Hurons-Wendats, comme chez les peuples iroquoïens, on se nourrissait des « trois sœurs ». Il s'agit des haricots, des courges et du maïs. Comme les trois filles de Mère la Terre, ces trois cultures poussaient mieux lorsque les Autochtones les plantaient ensemble. Les pionniers français ont souvent mangé de la *sagamité* que leur préparaient leurs amis autochtones. La *sagamité* est une espèce de gruau de maïs. On y ajoutait parfois des morceaux de poisson ou de gibier. Voici une succulente recette adaptée...

RECETTE DE SAGAMITÉ HURONNE (par Alain Perron - *Recettes québécoises*)

Ingrédients :

3 tasses de haricots rouges
1 os à moelle
1 boîte de maïs
2 ou 3 courgettes
1 bouquet de sauge fraîche
Sel et poivre



Avec l'aide d'un adulte...

Fais tremper les haricots dans l'eau durant toute une nuit.

Plonge l'os à moelle et les haricots dans une casserole d'eau pour les faire cuire à feu doux pendant 2 heures.

Coupe les courgettes en gros morceaux.

Ajoute les courgettes et le maïs dans la casserole et fais cuire pendant 30 minutes.

Ajoute de la sauge fraîche finement coupée et assaisonne à ton goût avec le sel et le poivre.

Koé-koé ataro !

Salut l'ami !