

# L'arbre généreux



Légende Mitchif du Manitoba



## La galette à Paulette

À faire: **Seul, à deux, en groupe**

## La galette à Paulette

### Matériaux

#### Équipement :

- Plaque à biscuits
- Bol (cul de poule)
- Tasse à mesurer
- Cuillère à mesurer (ou 1 cuillère à soupe et 1 cuillère à thé)
- Spatule
- Fourchette
- Une planche et un couteau à pain
- Accès à un four

#### Ingédients :

- Farine
- Poudre à pâte
- Miel liquide
- Sel de mer
- Huile de noix de coco
- Eau froide
- Margarine ou beurre pour graisser la plaque à biscuits

De la confiture pour la dégustation.

### Objectifs

Apprendre les bases de fabrication du pain autochtone (bannique et galette).

### Vocabulaire plastique / technique

- Ingédients
- Mélanger
- Pétrir

## La galette à Paulette

<b>Amorce</b>	<p>Suite au visionnement de la légende, parler de la notion de partage et de générosité.</p> <p>Revoir ce que la famille a laissé dans l'arbre pour les autres voyageurs.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• confiture</li><li>• farine</li><li>• sucre</li><li>• mocassins</li><li>• tabac</li></ul> <p>Amener les enfants à nommer ce qu'ils pourraient partager qui aiderait autrui.</p>
<b>Description de l'activité</b>	Cuisiner une galette typique des Mitchifs du Manitoba.
<b>Réinvestissement cursus scolaire</b>	Tous les cycles : lorsqu'on aborde les aliments et on fait des recettes.
<b>Notion culturelle autochtone</b>	Autrefois les quantités étaient mesurées par une poignée, une pincée, la grosseur d'un doigt ou d'un pouce, la grandeur d'une main. Donc le goût de l'aliment était propre à chaque cuisinier.

## La galette à Paulette

### Étapes:

#### LES INGRÉDIENTS :

- 1000 ml (4 tasses) de farine
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 60 ml (1/4 de tasse) de miel liquide
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel de mer
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de noix de coco
- 440 ml (1 ¾ tasse) d'eau froide

Préchauffer le four à 190°C (375°F).

Graisser la plaque à biscuit avec un corps gras (margarine ou beurre).

Dans le bol, verser la farine, la poudre à pâte, le sel et les deux ingrédients secrets de Paulette: le miel et l'huile de noix de coco.

Bien mélanger le tout en s'assurant de défaire les boules formées par le miel et l'huile de noix de coco.

Ajouter l'eau et mélanger à nouveau avec l'aide d'une spatule.

Une fois bien mélangée, pétrir la pâte avec ses mains, délicatement et pas trop longtemps, jusqu'à l'obtention d'une belle boule douce.

Déposer la boule sur la plaque à biscuits.

Aplatir la boule pour former une galette d'une hauteur de 2,5 cm.

Percer le dessus de la galette avec la fourchette.

Mettre au four et faire cuire pendant 30 minutes.

Une fois cuit, couper en tranches, ajouter du beurre, de la confiture et savourez !

## La galette à Paulette

Pour savoir si la cuisson est bonne, taper simplement sur la galette et si elle résonne comme un tambour, cela veut dire qu'elle est cuite !

Modifier la recette en ajoutant des canneberges, des graines de tournesol ou de citrouille, noix, etc.



## La galette à Paulette



## La galette à Paulette

