

*La reconstruction du savoir traditionnel culinaire :  
le cas de Val-d'Espoir*



Par  
Marie-Joëlle Leblanc

Travail présenté  
à M. Steve Plante  
dans le cadre du cours DEV-692-06  
Séminaire interdisciplinaire d'intégration et de synthèse II

août 2009

## TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction .....	4
2. Objectifs et retombées .....	5
3. État actuel des connaissances .....	6
3.1 La culture culinaire.....	6
3.2 Le système alimentaire en mutation.....	8
3.3 Historique alimentaire au Québec et en Gaspésie .....	9
3.3 « Produire la santé ensemble » et Val-d'Espoir .....	12
4. Méthodologie .....	15
5. Présentation et analyse des Résultats.....	17
5.1 Portrait des répondants .....	17
5.2 Bagage culinaire.....	17
5.2.1 Poisson et fruits de mer.....	18
5.2.2 Viande.....	20
5.2.3 Volaille.....	20
5.2.4 Légumes .....	21
5.2.5 Fruits .....	22
5.2.6 Pain .....	23
5.3 Recettes habituelles .....	23
5.3.1 Poisson et fruits de mer.....	24
5.3.2 Viande.....	26
5.3.3 Volaille.....	27
5.3.4 Légumes .....	27
5.3.5 Fruits .....	27
5.3.6 Pain .....	28
5.4 Motivations à cuisiner .....	28
5.5 Transmission du savoir.....	29
6. Analyse des données .....	31
6.1 Habitudes culinaires .....	31

6.2	Le savoir traditionnel culinaire en reconstruction.....	32
7.	Conclusion.....	34
	Bibliographie.....	35
	Annexe 1. Questionnaire d’entrevues.....	38
	Annexe 2. Suggestions de recettes de la part des répondants.....	40

## 1. INTRODUCTION

Comme plusieurs autres catégories de la vie sociale, la cuisine est un phénomène universel : tout le monde mange. La préparation et la consommation des aliments sont en effet des activités communes à tous les peuples, à toutes les cultures. Mais la façon de le faire, c'est-à-dire la culture culinaire, est propre à chaque pays, chaque région, et parfois chaque famille.

Lorsqu'on évoque les recettes traditionnelles en Gaspésie, on pense tout de suite à la galette de morue, au maquereau fumé et au pâté au saumon. Ces plats traditionnels sont issus de notre vécu gaspésien et on remarque que les produits marins en constituent souvent la base. Mais on se demande si ces recettes sont toujours au goût du jour en Gaspésie, ou bien si ses résidents sont plus enclins à acheter des repas préparés ?

Et s'ils cuisinent encore ces recettes traditionnelles, sont-elles toujours préparées à base d'ingrédients locaux ? La question est pertinente, car le fait de s'approvisionner en produits locaux pour ces recettes peut avoir des répercussions sociales, économiques et environnementales, trois axes du développement durable (Jacobs et Sadler, 1990). Premièrement, l'industrie de l'alimentaire demeure une des sources principales d'emplois dans la région : pêcheurs, agriculteurs, transformateurs et distributeurs en dépendent. L'achat de produits locaux encourage le maintien de ces emplois et est donc une source de revenu importante pour la région. De plus, l'achat de produits locaux réduit la distance que doivent parcourir les aliments pour arriver à notre assiette (concept américain de « *food miles* »). Finalement, l'achat de produits locaux peut amener un lien social, de confiance entre acheteur et producteur, en plus de permettre de renforcer le sentiment d'appartenance à son territoire (Norberg-Hodge *et al.*, 2005). Ces recettes ne sont pas nécessairement uniques à la Gaspésie, mais elles n'en constituent pas moins une partie importante de notre identité culturelle.

## **2. OBJECTIFS ET RETOMBÉES**

Ce projet vise à documenter, avec l'exemple d'un village en pleine dévitalisation, que la reconstruction du savoir traditionnel culinaire à base de produits locaux a un potentiel de développement pour une région ressource. L'objectif principal est d'étudier le savoir traditionnel culinaire auprès de la population de Val-d'Espoir. Tout d'abord, la première section ce document fait état de la situation actuelle, en précisant une problématique et en définissant les thèmes principaux, tout en dressant la situation spécifique au territoire à l'étude. Cette section permet de fournir une idée générale de la recherche envisagée et de traiter de la pertinence sociale et scientifique de cette recherche. Ensuite, la méthodologie permet de formuler les questions de recherche et les modes de collecte. Finalement, les résultats sont présentés, analysés et interprétés.

Les retombées de ce projet pour le village de Val-d'Espoir sont multiples. Tout d'abord, l'analyse des résultats permettra la reconstruction d'un savoir traditionnel culinaire, ne serait-ce qu'en suscitant l'intérêt des gens à travers le processus d'entrevue, mais aussi grâce à activité de partage du savoir (prévue par « Produire la santé ensemble »). On retrouve même certaine recette en annexe de ce rapport!

Deuxièmement, la reconstruction du savoir traditionnel permettra vraisemblablement de renforcer l'identité culturelle à Val-d'Espoir. Cela pourrait se faire à travers l'activité de partage du savoir organisée par « Produire la santé ensemble », mais aussi à travers d'autres répercussions possibles, à plus long terme. Il est à noter que le projet est transférable dans d'autres villages gaspésiens, voire ailleurs au Québec.

Finalement, il est important de noter que ce projet, à l'intérieur d'un plus grand projet, ne pourrait se faire sans une implication citoyenne. Déjà, plusieurs citoyens de Val-d'Espoir sont impliqués dans le processus de « Produire la santé ensemble » et pourraient le faire pour le projet de reconstruction du savoir traditionnel culinaire.

### **3. ÉTAT ACTUEL DES CONNAISSANCES**

#### **3.1 La culture culinaire**

Dans la culture culinaire, il y a la notion de culture. Selon le dictionnaire Petit Robert, la culture est « l'ensemble des aspects intellectuels d'une civilisation », ou encore « l'ensemble des formes acquises de comportement, dans les sociétés humaines ». La culture constitue l'identité même d'une nation. La culture s'avère un pré-requis à une société : sans culture, pas de société ! Delay (2005) s'est intéressé au lien potentiel entre le territoire et l'innovation, en mettant l'identité culturelle comme trait d'union entre les deux : « l'identité se situe en amont, dans le sens où elle serait une condition nécessaire et indispensable à l'avènement d'un milieu innovateur » (p. 87).

Il faut d'abord savoir qui l'ont est, et l'accepter, pour pouvoir évoluer, se développer. Mais non seulement l'identité culturelle est une condition, mais c'est aussi une conséquence au développement (Delay, 2005). Et ainsi de suite... Tentons donc de cerner les grandes lignes de la recette de l'identité, puisqu'une société a besoin de conserver et de cultiver (littéralement) son identité pour se développer et se perpétuer dans l'avenir.

Premièrement, qu'est-ce que l'identité ? Selon Delay, c'est à la fois l'unité et la spécificité. Par unité, elle fait référence à « [...] une certaine homogénéité se comportant par des comportements identifiables et spécifiques » (Delay, 2005). La spécificité est donc implicite à l'unité. Ceci étant dit, qu'est-ce que la spécificité ? Dans certains cas, elle sera définie par la nature technique, faisant référence à la notion du savoir-faire d'une région. Celui de la Gaspésie est avant tout lié à l'industrie de la pêche, que ce soit dans les étapes de la capture des produits marins que celles des première et deuxième transformations. Le premier exemple qui me vient à l'esprit est sans contredit celui de la fameuse morue salée séchée, popularisée internationalement comme étant la « Gaspé Cured ». Ce produit est devenu le symbole même de la qualité et de l'authenticité associées à la Gaspésie et il a maintenant sa certification, afin d'éviter la concurrence (Allard, 2003).

Si la culture se retrouve dans plusieurs aspects intellectuels d'une société, elle est entre autre définie par sa cuisine (Visser, 1999). Elle permet d'associer l'esprit du fromager, du

pêcheur, du producteur de petits fruits, de l'éleveur de petits et grands gibiers, de l'apiculteur et du vigneron au mets qui se trouve devant nous.

Puisque l'identité culturelle peut avoir un effet sur le développement d'un territoire donné (Delay, 2005), la culture culinaire, par extension, est un élément à ne pas négliger dans le capital social d'un territoire. Pour définir la notion de capital social, Louis Côté (2002), dans son article intitulé « Le capital social dans les régions québécoises », remonte dans le temps et fait l'historique des chercheurs s'étant penchés sur la question. Les chercheurs canadiens, quant à eux, en ont trois conceptions différentes (Côté, 2002 : 356) :

- 1- Un lien social fort (dans l'espace social) : « *infrastructure, sécurité, services à la communauté, événements culturels, sociabilité, etc.* »
- 2- La source de la cohésion sociale : « *les mesures institutionnelles, tel le filet de sécurité sociale, qui peuvent favoriser l'appartenance, l'insertion, la participation, la reconnaissance et le partage des valeurs.* »
- 3- L'interconnexion des individus : « *la confiance et les normes de réciprocité ainsi que les réseaux qui contribuent à les créer.* »

Bien que Côté (2002) s'appuie surtout sur la dernière conception, toutes trois ont ceci en commun : la cohésion et les échanges entre acteurs, qu'ils soient les individus ou des institutions. Le débat sur le capital social porte principalement sa définition, mais aussi sur la façon de le mesurer (Van Kemenade, 2003). Il s'agit là d'une tâche complexe, car il s'avère que le capital social est une construction. Pour mesurer le capital social dans une collectivité donnée, on vise à connaître certains indicateurs, notamment ceux relatifs aux réseaux sociaux, aux normes et à la confiance sociale, qui sont censés faciliter la coordination et la coopération au sein de cette collectivité (Putnam, 1995). Le projet proposé ici se veut une contribution à l'avancée des travaux scientifique portant sur cette question, en essayant de mesurer le savoir traditionnel culinaire dans le village de Val-d'Espoir.

### 3.2 Le système alimentaire en mutation

Le mode de production industriel est devenu nécessaire face à l'ouverture du commerce au niveau mondial et les règlements sanitaires de plus en plus sévères (Norberg-Hodge *et al.*, 2005 ). Dans les pays occidentaux, l'industrialisation de l'agriculture entraîne des surplus de production, qui ont de graves conséquences sur les entreprises et les marchés locaux. La surproduction inonde les marchés locaux et fait baisser les prix, diminuant la part du producteur et entraînant le besoin d'aides gouvernementales (Troughton, 1992, dans Philibert, 2006 : 30).

Bon nombre d'auteurs critiquent aujourd'hui le réseau alimentaire mondial, qui dépend fortement de pétrocarbures non renouvelables et polluants, (Norberg-Hodge *et al.*, 2005 ; Philibert, 2006 ; Amilien *et al.*, 2007). Aujourd'hui, la globalisation des marchés fait parcourir aux aliments des distances de plus en plus grandes et « on dépend de denrées qui ont été transportées sur des milliers de kilomètre, plutôt que de consommer des aliments produits près de chez soi » (Norberg-Hodge *et al.*, 2005 : 32). « Le modèle agricole productiviste est de plus en plus remis en question car il ne semble plus assurer ni la préservation à long terme des ressources agricoles ni la qualité des produits agricoles » (Côté et Jean, 2001 : 15).

Les préoccupations qui sont associées à la production industrielle concernent non seulement la pollution environnementale (l'eau, le sol, les élevages, la biodiversité), mais aussi la santé des consommateurs, la notion d'équité des travailleurs et la perte de confiance qu'ils ont face aux producteurs, qu'ils qualifient de gros pollueurs. Les défauts et critiques du courant industriel donnent lieu à un système d'approvisionnement local, qui vise à réconcilier les producteurs et les consommateurs «en promouvant une nouvelle prise de conscience à propos de la source de la nourriture et sa qualité» (Grey, 2000 : pas no de page).

Le Québec ne fait pas exception à ce courant industriel : son agriculture est aussi orientée vers la production de masse. Les fermes sont de plus en plus grosses, axées sur la productivité et l'ouverture aux marchés internationaux. « Cette approche productiviste de



l'agriculture concentre l'établissement agricole dans les régions centrales du Québec au détriment des régions comme la Gaspésie » (Côté et Jean, 2001 ; 17).

Conséquence de la perte de contact avec la filière de production, l'aliment est peu à peu devenu une simple marchandise ; la grande distribution va maintenant donner naissance au mangeur consommateur : « L'aliment n'est pas un produit de consommation banal ; il s'incorpore. Il entre dans le corps du mangeur, devient le mangeur lui-même, participant physiquement et symboliquement au maintien de son intégrité et à la construction de son identité. Manger, c'est aussi un acte qui relie l'homme à la nature, au réel. » (Poulain, 1997 : 106). En effet, la culture culinaire d'une société est une façon originale de régler les rapports entre la nature et la culture. Industrialisée, la nourriture suscite des questions, qui peuvent rapidement se transformer en angoisses. D'où vient-elle ? Quelle transformation a-t-elle subie ? Par qui a-t-elle été manipulée ?

Les formes de la consommation alimentaire connaissent, elles aussi, des mutations. Le nombre de repas pris à la maison ne cesse de baisser et la restauration hors domicile (restauration publique et collective) se déploie. Fini les pertes de temps debout devant les fourneaux. Les privations de la guerre sont oubliées. Les deux membres du couple travaillent et quand ils reviennent du boulot, ils veulent du temps pour les loisirs. Mais il y a aussi des mutations au niveau qualitatif : on mange de moins en moins de pain, de pommes de terre, de légumes secs, et on consomme de plus en plus de viande, de sucre, de jus de fruits, de vin d'appellation contrôlée. Les valeurs de la qualité se substituent à celles de la quantité (Poulain, 1997).

### **3.3 Historique alimentaire au Québec et en Gaspésie**

Les premiers Européens à prendre contact avec les côtes de l'Amérique du Nord étaient des pêcheurs de baleines et de morue. Puis les premiers colons sont arrivés et ont échangés avec les Autochtones : ils ont planté des jardins avec des graines qu'ils avaient apportées d'Europe et ont élevés des animaux. Mais ils ont dû apprendre à se servir des denrées disponibles sur le nouveau continent et adapter leur façon de faire à un climat plus rude. Le mélange de toutes ces cultures a créé une nouvelle cuisine, une véritable culture culinaire propre au Québec, mais aussi à chacune de ses régions.

La Gaspésie, et plus spécifiquement la Pointe-de-Gaspé (qui inclue le village de Val-d'Espoir), a été colonisée par des Micmacs et des Français, puis par des Anglais, des Irlandais et des Écossais, et enfin par des Anglo-Normands de langue française, principalement des Jersiais (Desjardins *et al.*, 1999). Tous ces groupes proviennent d'une culture avant tout maritime et échangent leurs connaissances et leurs préférences pour certains poissons et fruits de mer.

L'exploitation des ressources (agriculture, pêches et forêt) et plus récemment le tourisme constituent les principales activités économiques de la Gaspésie (Services Québec, 2009). Même si certains observateurs considèrent que l'agriculture est un secteur économique marginal en Gaspésie, trois cent quatre entreprises pratiquaient cette activité en 2004 (Côté et Jean, 2001). En 2001, plus de 5000 personnes qui œuvraient dans l'industrie de la pêche en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine (Pêches et Océans, 2004). Par conséquent, l'activité économique induite par ces secteurs influence fortement la performance et le développement de la Gaspésie.

La proximité du marché est probablement le facteur le plus limitant pour les entreprises gaspésiennes. Dans les deux secteurs économiques cités plus haut, le marché est situé près des grands centres, comme Montréal ou Québec, où réside plus de la moitié de la population du Québec. Or la distance avec les sources de matières premières a aussi un rôle important dans l'insertion de l'entreprise pour les régions périphériques, dont les activités économiques incluent principalement l'exploitation des ressources naturelles.

Les crises récentes (crise du bois d'œuvre, déclin des stocks de poisson de fond, baisse du prix des métaux) qu'ont connues les industries des ressources naturelles ont entraîné la perte de certaines infrastructures et services (fermetures d'usines à papier et des mines, menace de la fermeture du train en Gaspésie, fermeture temporaire des centres de tri). Or la présence de services peut s'avérer un agent multiplicateur dans le développement d'une communauté, en étant déterminant dans le choix d'une municipalité pour la venue de nouveaux résidents ou l'installation de nouvelles entreprises (principe de localisation selon Aydalot, 1985). Concrètement, l'absence d'un abattoir officiel constitue un frein, pour plusieurs agriculteurs, à la vente locale, car ils doivent envoyer leurs bêtes vivantes à Ste-Luce, à quelques 400 km de distance. D'un autre côté, les usines de transformation

des produits marins ne fonctionnent pas à pleine capacité, car les produits de la mer étrangers envahissent nos marchés et attirent les consommateurs par leur prix plus que compétitifs.

La MRC du Rocher-Percé compte 33 entreprises agricoles pour un total de 45 exploitants (Isabelle Boisvert, communication personnelle, 27 septembre 2008). Les producteurs de bovins, veaux, moutons, agneaux et poulets vendent la quasi-totalité de leur production à l'extérieur de la région gaspésienne. Les animaux sont souvent acheminés à l'abattoir de Ste-Luce (Bas-St-Laurent) et prennent ensuite la route des supermarchés, ou encore les troupeaux sont vendus à l'encan. Nous ne connaissons actuellement pas la portion de la viande gaspésienne dans nos supermarchés. Les producteurs maraîchers, quant à eux, vendent surtout au détail, c'est-à-dire à la ferme ou en kiosque. Finalement, les produits transformés sont distribués via un réseau de distribution, à l'intérieur ou à l'extérieur de la Gaspésie (*idem*).

Dans le domaine de la pêche, les distributeurs achètent généralement leurs produits directement des pêcheurs pour ensuite les revendre sur le marché local ou à l'extérieur. Un bon nombre d'entre elles effectuent une première transformation (congélation, salaison, cuisson, emballage, etc.) avant de vendre leurs produits. Mais la plupart des usines de deuxième et de troisième transformation sont situées en milieu urbain (Duvieusart, 1999). Ces entreprises s'approvisionnent chez des compagnies hors Québec et, dans une plus faible proportion, auprès d'entreprises québécoises de première transformation. Le marché local est inondé de produits de l'étranger (ou produits à l'extérieur de la région, par exemple dans les centres urbains) à des prix que ne peuvent concurrencer les produits locaux. Notamment, on observe depuis quelques années une baisse du prix de la crevette à l'usine, dû à une hausse des débarquements à quai, mais aussi à cause du moindre coût de la crevette asiatique (MAPAQ, 2009). Ce phénomène constitue un important gaspillage de ressources et d'argent.

Mais même si l'industrie des pêches exporte la majorité des captures hors de la Gaspésie, l'avantage de ce secteur est la nature périssable du produit, permettant une première transformation au niveau local. Si on longe les villages de pêcheurs de Port-Daniel à Rivière-au-Renard, on retrouve presque à coup sûr une usine de poisson située aux abords

du quai de débarquement des captures. Ces usines assuraient d'ailleurs la majorité des emplois pour les gens du village avant le déclin des stocks de poissons de fond (MAPAQ, 2009).

La région est caractérisée par de petites industries locales qui exportent la majorité de leurs produits à l'extérieur de la région, souvent même en Asie. Une entreprise de transformation des produits marins, Lelièvre, Lelièvre et Lemoignan Ltée a conclu des ententes avec des entreprises chinoises, ententes qui « lui ouvrent un accès au marché asiatique tout en lui garantissant un approvisionnement de multiples variétés de poissons », indique Roch Lelièvre, propriétaire. Donc en même temps que se fait ces exportations, nous retrouvons des produits marins asiatiques dans nos épiceries (crevettes, thon, etc.).

### **3.3 « Produire la santé ensemble » et Val-d'Espoir**

Partant du postulat qu'une agriculture de proximité permet d'améliorer la santé en milieu rural, deux citoyennes, dont l'une médecin et l'autre agronome de formation, ont décidé de mettre en place un projet pilote de six ans permettant d'expérimenter des moyens d'enrichir la connaissance et documenter les liens potentiels entre santé et agriculture locale. Elles proposent, dans le projet « Produire la santé ensemble » (PSE), de développer et d'expérimenter des solutions collectives favorisant la santé et le renforcement de l'autonomie alimentaire via une prise en charge de l'alimentation par et avec nos communautés.

Suivant la phase d'identification et de mobilisation des acteurs, faite en 2008, une phase de renforcement des capacités d'innovation permettra, d'ici 2013 d'approvisionner en aliments locaux des citoyens, commerces et institutions (CPE, écoles, hôpital) de la MRC du Rocher-Percé. Par ailleurs, le projet vise à déterminer dans quelle mesure cette forme d'agriculture est capable de soutenir le développement économique en milieu rural, de participer à l'entretien du paysage et à la préservation de l'environnement, de créer des emplois durables, tout en participant au développement social du territoire. C'est pourquoi le projet vise à produire de la santé...ensemble!

Val-d'Espoir est un petit village d'environ 400 habitants situé quelques kilomètres dans les terres derrière Percé (Bureau touristique de Percé, communication personnelle, 15 juillet 2009). La municipalité a été fondée officiellement en 1932, principalement par des agriculteurs venus de villages autour de Percé et de la Beauce. Une vie axée presque exclusivement sur l'agriculture existait depuis le milieu des années 20 jusqu'à la grande débandade des années 60, avant de reprendre le flambeau à la toute fin du millénaire (Bujold, 1978). Y ont vécu des hommes et des femmes, des agronomes, des travailleurs de la forêt, des agriculteurs et des éducateurs exceptionnels. Des religieux d'abord, à l'invitation de Mgr François-Xavier Ross, pour la plupart Hollandais et Belges, qui ont ajouté à leurs œuvres une ferme-école (de 1938 à 1961) dont le but était l'entraînement aux travaux de culture et de défrichement. Puis sont venus, après la grande crise économique des années 30, des Clercs de St-Viateur, œuvrant déjà au Séminaire de Gaspé et pour la plupart originaires de la région de Joliette. Des hommes déterminés qui ont consenti à organiser l'école d'agriculture et à faire donner plein rendement aux 72 acres cultivables en plus de puiser à même la forêt les montants nécessaires au maintien de l'œuvre (Bujold, 1978).

L'étendue en terres cultivées grimpe rapidement à 250 acres au milieu des années 50, et ce grâce à un travail ardu, à des sacrifices et à des économies (Bujold, 1978). Elle fut reconnue comme une des écoles d'agriculture les plus importantes du Québec et ayant permis de former 850 agriculteurs et de distribuer légumes, œufs, poulets et dindons à l'échelle régionale. Le contexte politique des années 60 amena l'école Ste-Marie de Val-d'Espoir à fermer ses portes (Bujold, 1978). Après être demeurées désertes durant près de vingt-cinq ans, les terres qui bordent la côte des Pères abrite maintenant les Bio-jardins du Rocher-Percé et le Centre d'interprétation et de formation agro-écologique (CIFA), qui dynamisent aujourd'hui le village de Val-d'Espoir.

Quand on parle avec les résidents autour de Percé, les citoyens de Val-d'Espoir sont reconnus pour avoir des liens tissés serrés. Ils ont en effet permis la réalisation de plusieurs initiatives sociales : l'organisation d'un carnaval depuis 43 ans, formation d'une coopérative de solidarité en agroécologie, la fête des voisins incluant plusieurs activités communautaires, mobilisation du village pour l'accueil des skieurs de la grande traversée

depuis 3 ans, etc. Dans l'histoire de Val-d'Espoir, il existe une conjoncture favorable à l'émergence d'une nouvelle dynamique d'appropriation du territoire. Ainsi, nous sommes en présence d'un capital social favorable à l'approche de prise en charge préconisée, ainsi que de potentiels pédologique et climatique qui ont fait leurs preuves de façon manifeste par le passé.

Certaines actions de « Produire la santé ensemble » seront donc expérimentées à l'échelle du village de Val-d'Espoir, comme en ce qui a trait à la mobilisation et à l'implantation d'un modèle de souveraineté alimentaire (il est plus facile de mobiliser un village à la fois qu'une MRC au complet car plus d'homogénéité et d'appartenance dans la démarche). C'est dans ce volet du projet « Produire la santé ensemble » que s'insère ce projet de recherche sur la culture culinaire.

#### **4. MÉTHODOLOGIE**

Le projet de recherche s'est limité à un travail descriptif, c'est-à-dire qu'il dresse le portrait du savoir traditionnel culinaire à Val-d'Espoir. Ce projet s'insère dans le cours Séminaire interdisciplinaire d'intégration et de synthèse II (DEV69206).

Le choix du site était au préalable la MRC Rocher-Percé, mais il a été décidé de limiter le territoire à l'étude étant donné la charge de travail trop importante qui s'imposait. Il existe une conjoncture favorable à l'émergence d'une dynamique d'appropriation du territoire dans l'histoire de Val-d'Espoir, village faisant partie d'une municipalité ayant subi une baisse de sa population dans les dernières années : Percé comptait 3614 résidents en 2001, puis 3419 en 2006 (statistiques Canada, 2009). Le village de Val-d'Espoir est toujours aussi dynamique et le côté chaleureux de ses habitants invite à l'étudier.

Le portrait du savoir traditionnel culinaire de Val-d'Espoir s'est fait à l'aide d'entrevues individuelles auprès de la population du territoire à l'étude. Le schéma d'entrevue était constitué de six questions ouvertes (annexe 1), de façon à ne pas induire les « bonnes réponses » aux participants et à élargir le champ des réponses possibles. Les entrevues ont été administrées auprès de 10 ménages de Val-d'Espoir (un seul participant par ménage, celui qui cuisine habituellement), qui demeure le nombre minimal de participants pour respecter la représentativité des données. Il y avait 14 répondants ciblés, mais 2 n'étaient pas intéressés et 2 n'étaient pas joignables. Le choix du  $n$  de l'échantillon a été déterminé selon le temps disponible pour effectuer les entrevues (2 semaines) et de la difficulté à solliciter des répondants. La plupart des noms ont été fournis par Isabelle Boisvert, coordonnatrice de « Produire la santé ensemble », et qui connaît bien les résidents de Val-d'Espoir. Les entrevues se sont déroulées entre le 26 mai et le 8 juin 2009.

L'entretien, qui durait entre 30 minutes et 2 heures (selon les participants), portait sur les thèmes suivants :

- aperçu du parcours culinaire du répondant ;

- nature des recettes habituelles ;
- identification des produits de base ;
- définition et importance des produits locaux dans les recettes ;
- motifs pour cuisiner / manger ces recettes ;
- intentions de transmettre ces savoirs.

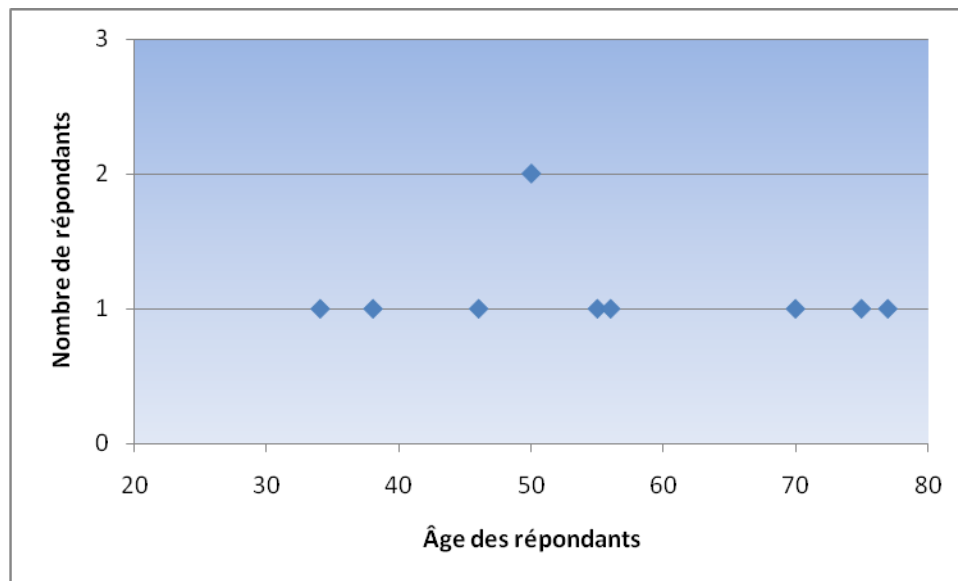
Les entrevues ont été enregistrées intégralement, puis les verbatim ont été compilés dans les deux semaines suivant les entrevues. Les résultats sont présentés selon l'ordre des questions posées et les réponses similaires ou allant dans le même sens ont été regroupées afin d'alléger la description des résultats. L'analyse des résultats est surtout descriptive.



## 5. PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS

### 5.1 Portrait des répondants

La moyenne d'âge des 10 répondants interrogés était de 55 ans, répartis selon le graphique 1. Il y avait 9 femmes et un homme. La plupart sont nés à Val-d'Espoir (8), mais un répondant est né à Cap-d'Espoir et un autre de St-Georges-de-la-Malbaie. Leurs parents étaient pour plusieurs originaires de la Beauce, l'Estrie et le Bas-St-Laurent. Quelques-uns venaient de la Gaspésie (Gaspé, Cap-d'Espoir et Val-d'Espoir).



**Figure 1.** Nombre de répondants en fonction de l'âge.

Tous les groupes d'âge sont représentés dans cette étude, quoi qu'il n'y ait aucun répondant dans la vingtaine. Cela peut être expliqué par le phénomène de migration des jeunes (18-35 ans), problématique en grande partie responsable de la dévitalisation du territoire dans les dernières années.

### 5.2 Bagage culinaire

Cette étape de l'entrevue a fait ressortir de quelle personne le répondant a appris à cuisiner. Voici les résultats (plusieurs réponses possibles par répondant) : 8 ont appris de leur mère, 2 de leur père, 1 de sa belle-mère, 1 de sa grand-mère, 1 en travaillant. 1 répondant a aussi dit qu'il avait appris d'un livre de cuisine.

En général, les habitudes culinaires d'il y a 50-60 ans étaient limitées à ce que les gens pouvaient se procurer dans leur entourage. Tous les répondants ont mentionnés avoir eu des animaux de ferme et un potager et d'avoir pratiqué la cueillette, de façon à être le plus autonomes possible au niveau alimentaire. Le but n'était pas d'élaborer des recettes sophistiquées, mais de nourrir sa famille le mieux possible avec ce qu'ils avaient sous la main. Les recettes se limitaient souvent à des bouillies de légumes ou de poisson, des rôtis, des ragoûts et des pains de viande :

*« Ma mère ne faisait pas des recettes très élaborées. Pas beaucoup, c'était plus en grosse quantité, car elle n'avait pas beaucoup le temps. [...]Ma mère était souvent enceinte (une année sur l'autre), ça faisait beaucoup d'ouvrage, donc des patates avec leur pelure et un morceau de lard, ça arrivait souvent. »*

*«J'avais 20 enfants à nourrir, alors ils fallait être inventif pour que ça coûte moins cher. J'ai inventé des recettes : un pâté au corned beef et un chior au balonné. »*

*Avant les parents cuisinaient, mais ce n'était pas du luxe. Comme les légumes, ils étaient pauvres alors ils n'en mettaient pas. »*

Les filles apprenaient très tôt à faire la cuisine et à s'occuper des animaux ou du jardin, pour aider leur mère qui s'occupait de toutes les tâches ménagères. Les familles nombreuses demandaient beaucoup de travail :

*« La maison était pleine de monde, il fallait faire des repas qui remplissaient tout le monde. J'essayais de faire comme ma mère m'avait montré [pendant qu'elle était malade], de faire des beans, des patates pilées, des gros rôtis dans le four, des bouillies de légumes avec du lard salé. »*

*« On était 14 enfants et j'ai donc appris à faire la cuisine et faire des recettes très jeune, parce que j'étais la 2<sup>e</sup> des filles. Je me souviens qu'à 7 ans on était dans la cuisine : peler des patates, carottes, on ramassait des œufs, la laine des mouton. »*

### 5.2.1 Poisson et fruits de mer

La plupart des répondants disent que le poisson est présent dans leur bagage culinaire. Ceux dont les parents n'étaient pas d'origine gaspésienne n'avait pas le poisson dans leurs habitudes alimentaires. Mais ils ont appris à cuisiner le poisson dans la région d'adoption et l'ont peu à peu inclus dans leurs recettes, tout en les adaptant. Aucun des répondants n'était pêcheur de métier, mais plusieurs allaient à la pêche sportive (truite au

printemps et maquereau à l'automne). Sinon, ils achetaient leur poisson directement au quai ou à des « pedleux » (colporteurs).

Bien entendu, la morue est toujours citée comme poisson principal, avec toutes les recettes en découlant. La morue était souvent achetée entière, salée et séchée. Un répondant disait que dans sa jeunesse, ses parents avaient une petite barque et qu'ils allaient « bober » la morue (« qui était beaucoup plus grosse qu'aujourd'hui ») :

*« Mon père allait à Cap-d'Espoir pour aller chercher la morue. C'est ma mère qui l'éventrait, enlevait la peau et ramassait le foie, pour manger avec les patates. Tout était ramasser, à part les trippes. Les têtes étaient rôties dans le beurre, la langue aussi. Ma mère m'a montré à apprêter une morue, pour que ce soit agréable et bon à manger. »*

La morue était apprêtée à toutes les sauces. Il y avait le traditionnel filet de morue passé dans la farine et les œufs (souvent ceux ramassés dans le poulailler familial). La *quiaude* (genre de ragoût de morue) était très présente au menu, quoique certains disaient ne pas aimé ça. Lorsqu'elle était simplement bouillie, les gens laissaient les os, les têtes, le foie, etc. « pour le goût et les vitamines », dans un chaudron d'eau avec un oignon et du sel.

Il y avait aussi les pâtés, les boulettes (ou galettes) et des darnes poêlées. Un répondant a mentionné que sa mère cuisait les darnes avec le foie sur le dessus. En accompagnement, elle faisait des petites grillades de lard avec des oignons, mangés avec des patates « en robe de chambre ».

Quelques autres espèces de poisson étaient consommées. Il y avait le turbot salé, acheté en baril et cuisiné bouilli ou en boulettes. Le hareng frais était bouilli ou fumé (« boucané »). À l'automne, le turbot et le maquereau étaient mis en conserve.

Seulement deux répondants ont mentionnés que leur mère mettait des légumes dans les recettes de poisson :

*« En dernier elle faisait des recettes de poisson, mais qu'elle avait adapté. Elle faisait de la morue, mais avec des légumes. Elle prenait des darnes de morue, avec des herbes (feuilles de poireau, feuilles de céleri, des morceaux de poireau et de céleri qu'elle cultivait de notre jardin), puis elle mettait de la crème. »*

*« Pour maman, il fallait qu'il y ait une touche de légumes. Quand elle faisait de la morue salée, elle la faisait dessalée avec des oignons et un peu d'eau (pas de la graisse) et elle mettait des pois verts (cultivés à Val-d'Espoir). »*

### 5.2.2 Viande

La viande était aussi très présente dans l'alimentation passée des répondants : huit répondants avaient des animaux chez eux et quatre répondants ont dit chasser (orignal, chevreuil, petit gibier). Bœuf (ou veau), porc et mouton (ou agneau) étaient abattus à l'automne :

*« On faisait boucherie une quinzaine de jours avant Noël, on tuait un gros cochon, un bœuf, et on pendait la viande dans la grange. Ça gelait et ça se conservait tout l'hiver. »*

Les mets à base de viande étaient un peu plus élaborés : rôtis, pain de viande, *chiard* ou *chior* (hachis de bœuf bouilli et de patates), pot-au-feu, cipailles (avec la viande de bois) tandis que les pâtés et les tourtières se faisaient surtout à Noël ou à Pâques :

*« Une pièce de bœuf, qu'elle [ma mère] faisait saisir chaque bord, avec beaucoup d'oignons, une canne de grosses tomates, des feuilles de Laurier et au four toute l'après-midi. Mijoté. Un moment donné elle sortait sa pièce qu'elle liait ; des fois elle rajoutait de la sauce brune avec des patates pilées. »*

*« Pour le pain à la viande, je me souviens ma mère prenait de la mie de pain (séchée), sel, poivre, oignon, grosses tomates, un œuf. Et elle en gardait toujours un peu à la fin pour faire une sauce. Parce qu'en Beauce ils mangent beaucoup de sauce, ils portaient même le nom de « sauceux ». »*

Un seul répondant mentionne des recettes faites à base de porc : « mes parents tuaient le porc et faisaient du boudin, du porc en pot, des cretons, du lard salé. »

Au moins six des répondants avaient des vaches à lait à la maison et les traient pour le lait, la crème, le beurre et le yogourt (lait caillé). Ces ingrédients servaient souvent de base à plusieurs recettes : « On traitait les vaches, on le passait au séparateur. On avait aussi des crèmeuses. On ramassait le lait de beurre pour faire des galettes. »

### 5.2.3 Volaille

La plupart (huit) des répondants élevaient de la volaille dans leur jeunesse : les poules (pour les œufs) et les coqs à chair. Deux répondants ont dit élever des dindes et deux ont

dit qu'ils chassaient la perdrix. Les œufs étaient mangés durs, au plat, servaient à paner le poisson et aux recettes de pâtisseries.

Les coqs à chair et la dinde (surtout à Noël) étaient surtout rôtis avec des patates (au four ou sur le dessus du poêle à bois), ou alors bouillis. Un seul répondant a dit que sa mère en faisait des tourtières. Un autre a mentionné une recette de ragoût de poules, que l'on pourrait comparer à la fameuse « poule-au-pot » connue dans d'autres régions du Québec :

*« Dans la volaille, on gardait des poules et des petits poulets. On faisait des échanges avec les voisins. L'été ma mère disait à mon frère d'aller tuer une poule, et le lendemain c'était une poule fraîche qu'on mangeait, avec des patates. »*

*« Ma mère faisait du ragoût de poules : elle la faisait bouillir dans de l'eau, avec des oignons, des herbes, des branches de céleri et du poireau, jusqu'à attendre que la poule se défaisait. Elle défaisait toute sa poule et elle retournait ça là-dedans, elle mettait les patates à la fin et elle rajoutait de la farine grillée. »*

#### 5.2.4 Légumes

Parmi les répondants interrogés, huit ont dit qu'ils avaient un jardin étant jeunes, un répondant a dit n'en avoir jamais eu (manque de place) et un autre n'a rien mentionné à ce propos. Ceux qui avaient un jardin cultivaient surtout des patates, des carottes et des navets, car ce sont des légumes qui se gardent bien tout l'hiver. D'autres légumes ont aussi mentionnés, mais avec une faible fréquence :

*« Les légumes, j'ai quasiment passé mon enfance là-dedans. Papa vendait des légumes à Percé ; on avait tous nos légumes pour toute l'année. On n'achetait jamais de légumes, jusqu'à ce que mes parents soient âgés. Quand j'étais jeune, c'était des pois, des carottes, de l'oignon, du chou, du céleri, des patates. »*

Les légumes étaient toujours utilisés en bouillis ou en soupe, quelque fois avec du lard salé. Ils ne semblent pas très présents dans les autres recettes (avec viande ou poisson) ou en accompagnement, à part les patates, les carottes ou les oignons. Un seul répondant a dit que les légumes étaient très présents dans sa jeunesse (répondant dans la cinquantaine) :

*« Pour maman, il fallait qu'il y ait une touche de légumes. Quand elle faisait de la morue salée, elle la faisait dessalée avec des oignons et un peu d'eau (pas de la graisse) et elle mettait des pois verts (cultivés à Val-d'Espoir). »*

Deux répondants ont mentionné que le dimanche était jour de légumes : bouillis, soupe ou patates pilées. Un seul répondant a parlé d'herbes, et c'était du pissenlit que son père mettait dans la soupe.

### 5.2.5 Fruits

La liste des fruits et des recettes en découlant n'étaient pas très diversifiées. huit répondants ont dit pratiquer la cueillette des petits fruits sauvages dans leur jeunesse : fraises et framboises surtout, mais aussi bleuets, mûres et pimbinas (petits fruits rouges qui poussent à l'état sauvage en Gaspésie <sup>1</sup>). Deux répondants ont dit avoir cultivé des fraises (pour vente ou échange). Les autres fruits cultivés ou achetés (d'un colporteur) étaient la rhubarbe, la citrouille, les gadelles (ou groseilles rouges) ou les pommes.

Les recettes à base de fruit se limitaient surtout aux confitures et aux gelées, mais aussi aux gâteaux et aux tartes, dans une moindre mesure. Les pâtisseries étaient surtout faites pour les fêtes (Noël, Pâques) :

*« Je faisais des tartes et des confitures avec des fraises, des pommes, des framboises, de la rhubarbe. Une année j'ai eu 193 pots de confitures de fraises. »*

*« Les fraises des champs, c'était à la fin juin. Dans ce temps-là, il y avait aussi beaucoup de framboises. Il y avait beaucoup de feux, alors les framboises poussaient là-dedans. On en faisait des conserves pour l'hiver. Pas beaucoup de bleuets, mais beaucoup de framboises. »*

*« Le samedi, ma mère faisait des pâtés aux fraises, dans une grande tôle. Une couche de framboise et du sucre, et le gâteau sur le dessus. Quand on était petit, on allait aux framboises à tous les jours. Elle faisait un peu de gelée avec du pimbinas. Il y avait aussi des groseilles sauvages. »*

*« Tout le terrain que j'avais, c'était tout en fraises (plusieurs acres). On faisait des confitures, des confitures, des confitures, même quand on faisait des tartes, on faisait ça avec des confitures. La préparation pour les tartes, on appelait ça de la « coune » (de*

---

<sup>1</sup> Voir la page web <http://www.gaspesielesiles.upa.qc.ca/fhtm/pfnl/Pimbina.pdf> pour plus de détails.

*Ste-Thérèse). On ajoute un peu d'eau si c'est trop sucré. On consommait beaucoup de sucre, pour la conservation (mais pas pour le frais, à part pour la rhubarbe). »*

*« Dans ce temps-là, les fruits c'était pas beaucoup présent. L'été, il y avait les fraises, les framboises, les bleuets, la citrouille, les pommes (achetées d'un monsieur qui passait). On faisait des conserves, des confitures. Maman faisait des jardins, avec des fraises de jardin qu'on vendait ou qu'on échangeait. »*

*« La gelée de pommes étaient faite avec des pelures et des cœurs de pommes bouillis. Les pommes étaient achetées au quart. »*

### 5.2.6 Pain

Dans la jeunesse des répondants, le pain était toujours fait à la maison, pétri à la main. Il était surtout nature, quoiqu'un répondant ait mentionné que sa mère le faisait au raisin le samedi.

## **5.3 Recettes habituelles**

Tous les répondants disent cuisiner de façon traditionnelle aujourd'hui, mais on remarque rapidement qu'ils y apportent quelques touches de changements dans les ingrédients et les recettes :

*« Les recettes restent les mêmes, pas de touches de changement. Les rôtis sont faits de la même façon, les pâtés à la viande je les fais encore de la même façon [...]. La recette c'est la recette, et c'est tout. Si c'est avec de la farine blanche, c'est de la farine blanche, pas de la farine de blé, même si je fais tout avec de la farine de blé. Des petits changements oui, car de la graisse, on n'en utilise presque plus. »*

*« Oui j'ai cuisiné beaucoup. Maintenant que je suis seule je ne cuisine pas beaucoup, mais toujours de façon traditionnelle. »*

Quatre répondants ont admis explicitement qu'ils faisaient un mélange de cuisine traditionnelle et de cuisine moderne :

*« Je fais un mélange de recettes modernes et de recettes traditionnelles (de ma mère). C'est assez courant que je fais ces recettes, pas juste dans le temps des fêtes. Le trois quart du temps on fait les recettes à maman. »*

*« Ça vient toujours du même livre. Je ne cuisine pas juste traditionnel. »*

*« J'aime essayer de nouvelles recettes. [...] J'en apprend aussi à la télé, dans les livres. »*

*« Je ne cuisine pas juste traditionnel. Moi je cherche aussi des nouvelles recettes. Parce qu'avant les parents cuisinaient, mais ce n'était pas du luxe. Comme les légumes, ils étaient pauvres alors ils n'en mettaient pas. Mais moi j'aime beaucoup essayer les nouveaux légumes. J'écoute les recettes à la télé. »*

Pour les fêtes, tous cuisinent et les menus varient :

*« Pour les fêtes et Noël, on fait toutes nos préparations, dessert au moka, la grosse dinde. C'est familial, on se fait des grosses bouffes. »*

*« Pendant les fêtes, Noël, je varie beaucoup le menu. »*

*« Les fêtes, c'est traditionnel. Les pâtés à la viande, des tourtières. Ça ne m'empêche pas de faire des mousses de crevette et des entrées. »*

Certains répondants font même allusion à la notion de menu-santé :

*« Oui, moi je ne fais pas de fast food. On va rarement au restaurant, mais ce n'est pas bon. Ma fille n'aime même pas les frites et la liqueur. Elle doit manger ses légumes et santé. Elle n'a jamais bu de liqueur, elle boit de l'eau. C'est de l'eau tout le temps. »*

*« J'aime faire des chiors, des ragoûts, des rôtis. Mais depuis que mon mari fait du cholestérol, j'essaie de faire plus du poisson et de la volaille. »*

*« C'est important de bien manger. »*

*« Maintenant j'essaie surtout de faire des menus santé. »*

La présentation des habitudes culinaires actuelles se fera de la même façon que précédemment, c'est-à-dire en commençant par les poissons et fruits de mer.

### 5.3.1 Poisson et fruits de mer

Le poisson se mange encore beaucoup dans les familles des répondants interrogés. Il est acheté à la poissonnerie ou à des amis pêcheurs, ou encore pêché soi-même (surtout pour le maquereau) :

*« Pour le maquereau, on en achète seulement d'un pêcheur, ou on le pêche nous-mêmes. Je n'achèterais pas de maquereau chez IGA. »*



La morue est cuisinée de la même façon qu'auparavant, c'est-à-dire poêlée avec farine et œufs, en boulettes (ou galettes), ou en quiaude. Le foie n'est pratiquement plus consommé, car on n'en trouve plus dans nos poissonneries (à cause du moratoire), à part lorsqu'il y a une pêche locale deux ou trois fois dans l'été. Un répondant a mentionné faire ses darnes avec des légumes (poireau et céleri) et de la crème :

*« Il y eu un temps, quand il y avait beaucoup de morues, on mangeait du poisson. Aujourd'hui, quand on a beaucoup d'argent on mange du poisson. [...] Avant on allait au quai quand les pêcheurs arrivaient et on leur achetait une « petite » morue [il écarte les mains à un mètre l'une de l'autre].*

*« Le poisson, c'est mon mets préféré. La morue surtout : les langues (pour la quiaude), les filets (au poêlon), ou salée (en fricassée). Avec de la farine et des œufs aussi. La morue entière, mais maintenant il n'y en a presque plus. La morue gaspésienne est imbattable. »*

Plusieurs poissons font l'objet d'une pêche personnelle, comme la truite, le saumon et le maquereau. Le hareng est acheté « boucané » (fumé) et la sole est achetée en filets, qui sont fris dans la poêle avec de la farine et des œufs. Un répondant a mentionné le faire maintenant avec de l'huile d'olive. Deux autres répondants ont dit ajouter des céréales (Rice Krispies ou Corned Flakes) pour donner du goût et du croquant aux filets fris.

Le poisson est cuisiné en papillotes (au four) dans les familles de trois répondants, notamment pour la truite et le saumon. Lorsque les répondants nous parlent de ces recettes, on y retrouve plus d'herbes et d'aromates que les autres (sel, poivre, beurre, persil, échalottes, jus de citron). Les pâtés et les galettes semblent être cuisinés l'hiver, surtout pour le temps des fêtes. Le poisson peut être encore cuisiné bouilli, et un répondant a mentionné faire des chaudrées:

*« Je ne fais pas de soupe de poisson, mais je des chaudrées. Elles sont plus agrémentées qu'avant, avant on n'avait pas de crevettes et de homards. »*

Un seul répondant a parlé des œufs de poisson :

*« Le hareng, je le cuisine frais bouilli (mon mari mets un peu de vinaigre), et pour les raves [les œufs]. Crus je n'aime pas ça, mais cuits avec un peu d'oignon et du sel et du poivre, avec de la mayonnaise, c'est délicieux. Si c'est bien cuit, on enlève la colonne (avec les arrêtes) tout d'un coup. »*

Deux répondants ont dit ne pas aimé le maquereau à cause de son côté gras. Les mollusques et crustacés ne semblent pas très consommés, car seulement deux répondants ont mentionné le homard, le crabe, les crevettes et les pétoncles.

### 5.3.2 Viande

Deux répondants ont des animaux d'élevage chez soi : porc, poulets et bœuf de boucherie. Deux autres répondants ont spécifié qu'ils achetaient leur viande directement chez des éleveurs, pas à l'épicerie. La chasse est encore présente dans les familles interrogées : quatre répondants ont dit la pratiquer aujourd'hui (orignal, chevreuil, perdrix).

La viande est encore beaucoup cuisinée de façon traditionnelle, sans trop de changements apportés. Elle est en général cuisinée en rôtis et en mijotés (ragoûts, bouillis, chior, pot-au-feu), mais peu en pâtés, qui sont surtout faits dans le temps des fêtes (Noël et Pâques). Le porc et le bœuf en sont la base (aucun répondant n'a mentionné de recettes pour d'autres espèces) :

*« Moi mon bœuf, quand je fais un rôti, je le fais exactement comme mon père le faisait. [...] Il nous l'a transmis parce qu'aujourd'hui c'est mon mari qui le fait. Lui il met des herbes salées. »*

*« Une pièce de bœuf, qu'elle [ma mère] faisait saisir chaque bord, avec beaucoup d'oignons, une canne de grosses tomates, des feuilles de Laurier et au four toute l'après-midi. Mijoté. Un moment donné elle sortait sa pièce qu'elle liait ; des fois elle rajoutait de la sauce brune avec des patates pilées. Je fais encore cette recette. »*

*« Pour le chior, tu prends de la viande (ou de la volaille), des carottes, du navet, des patates, tu peux rajouter des fèves. Il y en a qui rajoute de la « poudine », c'est une pâte blanche, comme un morceau de pain. C'est un peu comme de la mie de pain. On la met dans le bouillon et on le mange (il reste en pâte, ne se dissout pas). C'est ma grand-mère qui m'a montré cette recette. »*

*« Moi je fais beaucoup de mijotés, des ragoûts, beaucoup de recettes au four. Mais je ne mets pas de bouillon, je mets des poches de thé (King Cole). Tu les mets dès le début dans l'eau de cuisson et tu enlèves avant de manger. Ça fait bon, c'est brun. »*

*« Les viandes, je les fais au four, en mijotés ou braisés. Mon mari est producteur de bœufs de boucherie. J'aime faire des viandes qui cuisent longtemps au four, à feu doux. Ma mère, c'est ça qu'elle faisait. »*

### 5.3.3 Volaille

La volaille aussi cuisinée de façon plutôt traditionnelle, rôtie au four avec des carottes et des patates. Elle est achetée à l'épicerie ; un seul répondant a dit l'acheter d'éleveurs et un autre a dit avoir encore des poules à la maison (pour les œufs). Un seul répondant a parlé de la dinde, qu'il l'achetait congelée et qu'il la tranchait avec un appareil. Elle est ensuite poêlée, avec des légumes, du riz ou des patates.

### 5.3.4 Légumes

Les légumes semblent un peu plus présents dans les recettes qu'auparavant, mais moins de répondants (six) ont un jardin. Ils y cultivent des tomates, des patates, des carottes, du navet, des betteraves, des épinards, du concombre, des petits pois, de la laitue, des épinards et des fraises :

*« Je fais encore un jardin, même si je travaille 50 heures/semaine. Je ne peux pas penser que je n'aurais pas de jardins. Le quart c'est des topinambours (ça c'est nouveau, il faut que j'apprenne à aimé ça) et des petits blés d'inde. »*

Les légumes, quoique servant d'accompagnement (bouillis), sont surtout cuisinés en soupe. Plusieurs répondants font leur soupe la fin de semaine :

*« Ma soupe du samedi, j'y mets des lentilles, des carottes, du céleri et du navet, dans bouillon de poulet, des fois des patates à la fin. C'est une recette personnelle. »*

### 5.3.5 Fruits

Les fruits font moins l'objet de cueillette qu'auparavant : deux répondants ont dit cueillir des petits fruits, et un autre des noisettes. La diversité des fruits consommée ne semble pas avoir augmentée ; les fruits mentionnés sont encore les fraises, les framboises, la rhubarbe, les pommes, les mûres et les gadelles. On en fait des desserts (tartes et gâteaux) et de la confiture, mais en moins grand nombre :

*« [...] Mais aujourd'hui je ne fais pas beaucoup de confitures, 3-4 pots de confitures à la rhubarbe, 6 pots de confitures aux fraises. »*

*« Les fermiers quand ils cultivent le foin, c'est là où poussaient les fraises. Comme chez nous, il y avait pleins de fraises, mais là c'est les champs de foin ou le bois qui poussent. Les framboises aussi ont déclinées, je ne sais pas pourquoi. »*

*« Ma mère faisait des confitures, mais moi non. Plus des desserts, croustades aux pommes. »*

*« Une année j'avais 193 pots de confitures de fraises, mais maintenant j'en fais juste quelques-uns, car je suis toute seule. »*

### 5.3.6 Pain

Six répondants font toujours leur pain eux-mêmes, pétri à la main. Ils achètent leur farine et leur levure à l'épicerie. Un répondant a dit y ajouter d'autres céréales que de la farine blanche (graines de lin, son, cœur de blé) et un autre en fait aux raisins. Un répondant fait aussi des galettes au lait de beurre (grosses galettes à la poudre à pâte).

## **5.4 Motivations à cuisiner**

À la question : « quelles sont vos motivations à cuisiner? », tous les répondants ont répondu que c'est parce que c'est meilleur, sous-entendant peut-être meilleur que des plats préparés de l'épicerie. Toutefois, ils ne faisaient pas de distinction entre la cuisine traditionnelle et la cuisine moderne :

*« La différence entre les plats préparés et les plats cuisinés, ça ne se compare pas. Prenez un pâté à la morue de l'épicerie, c'est salé et pas mangeable. Prenez les tartes, c'est trop sucré. Quand c'est cuisiné au IGA, c'est moins pire, mais quand arrive par camion, c'est pas bon. »*

*« Cuisiner c'est meilleur. Mes enfants aujourd'hui aiment manger cette cuisine-là (celle de ma mère). »*

*« Mes filles disent que mes biscuits sont meilleurs que les leurs. C'est très précieux, surtout quand tu as des enfants. »*

*« Le fait de cuisiner (n'importe quelle recette) est plus important que la cuisine traditionnelle. »*

Deux répondants ont fait allusion au côté santé de cuisiner soi-même, tandis qu'un autre répondant a fait allusion aux souvenirs que la cuisine traditionnelle évoque :

*« La motivation, c'est des souvenirs, surtout familiaux. Tu te rappelles que ta mère faisait ça. On était des grosses familles ; on était 12 avec mes parents. »*

Les répondants de la génération de 65 ans et plus ont tous parlé de la différence entre les aliments d'aujourd'hui et ceux de « leur temps ». Ils ont tous la perception que la nourriture était meilleure « avant », qu'aujourd'hui le goût a changé. Cette citation est très explicite :

*« Dans le poisson, c'est rare qu'on peut acheter une morue au complet. Ça n'a pas le même goût, c'est pas le même vécu, les poissons doivent pas manger la même chose. On avait une petite barque et on allait bober la morue. Avant c'était juste ça, des grosses morues. Je ne sais pas si c'est juste parce qu'on a toujours vécu dans ce coin-là. Les œufs de mes poules à moi goûtaient des œufs, mais les œufs qu'on achète au magasin, ça goûte le carton. Ça n'a pas le même goût : tu fais un pouding ça n'a pas le même goût, tu fais du pain ça n'a pas le même goût, tu tournes ta morue dans les œufs, ça n'a pas le même goût, comprends-tu? La nourriture n'a pas le même goût. Quand tu peux pogner des œufs biologiques, de poules qui courent dehors, qui peuvent manger de l'herbe, c'est sûr que tu vas te garocher pour les avoir. Comme les vaches qui mangent de la verdure, maintenant on achète du lait de vaches qui n'ont jamais été dehors. Le lait qu'on achète au magasin ne vaut pas le lait qu'on avait quand on était jeune. C'est sûr que c'est démotivant. Mais moi je les fais quand même [les recettes]. »*

## **5.5 Transmission du savoir**

Tous les répondants ont transmis ou ont l'intention de transmettre leur savoir culinaire à leurs enfants et petits-enfants. Ils trouvent ça important, pour les mêmes raisons que leur motivation à cuisiner (meilleur au goût, santé, souvenirs familiaux). Ils transmettent surtout en cuisinant en compagnie des enfants, et parfois par l'écriture :

*« Quand tu es jeune, il faut laisser tes enfants cuisiner. Quand mes filles étaient jeunes (7-8 ans), moi je les laissais cuisiner. Il faut que tu leur donne le goût. Mon livre de recette est vieux, il est tout taché à force que les filles l'ont utilisé. Les petites voisines venaient faire des biscuits chez nous, leur mère ne voulait pas chez elles. Les parents ont peur qu'ils salissent trop, mais ils n'apprennent pas! J'aimais mieux les voir dans la cuisine que de les voir parties aller chez les voisins. Ils s'amusaient. Aujourd'hui elles m'en reparlent, quand elles voient le livre de recette. Elles disent : « c'est à nous ce livre de recette ». J'ai transmis quelque chose à mes filles. Elles le transmettent à leur tour. Ma petite-fille de 8 ans cuisine déjà, je trouve ça beau. »*

*« Les recettes restent les mêmes, pas de touches de changement [...] et là je ne savais pas comment transmettre, alors je les écris. Par exemple, on ne savait jamais quelle quantité d'épices mettre, on le faisait à l'œil, alors j'ai calculé, mesuré, pour pouvoir l'écrire. »*

Certains répondants ont remarqué que leurs enfants adaptent les recettes, qu'il y a des changements :

*« Je leur transmets [à mes filles] et elles se fient encore au même livre de cuisine que moi. Mais je cherche aussi des nouvelles recettes. On se les communique avec mes filles. On transforme une vieille recette. »*

*« Ils aiment aussi essayer autre chose, mais ils se souviennent des recettes que je faisais et m'appellent pour avoir la recette. Quand ils font une de mes recettes, des fois ils ajoutent des épices que je ne mettais pas. »*

Trois répondants font allusion à l'importance de la cuisine santé dans la transmission de la tradition culinaire :

*« Oui, moi je ne fais pas de fast food. On va rarement au restaurant, mais ce n'est pas bon. Ma fille n'aime même pas les frites et la liqueur. Elle doit manger ses légumes et santé. Elle n'a jamais bu de liqueur, elle boit de l'eau. C'est important de bien manger. »*

*« Ma fille cuisinait déjà à 12 ans (maintenant elle en a 18). Elle ne fait pas de cuisine congelée. »*

*« Je transmets à mes enfants, mes amis. Ma fille oui elle aime cuisiner santé. »*

## 6. ANALYSE DES DONNÉES

### 6.1 Habitudes culinaires

Dans les années d'après-guerre, les familles étaient limitées à consommer ce qui se trouvait dans leur entourage : les produits de l'agriculture et la pêche locales. Tous avaient des animaux et un potager à la maison, et ils pratiquaient la cueillette de petits fruits. Ils pouvaient ensuite consommer, vendre ou troquer ces aliments. L'alimentation était affaire de nécessité, pas de luxe. Les données de ce projet de recherche témoignent et appuient de ces faits historiques du Québec et de ses régions (Lambert, 2006).

Ils n'avaient pas le choix de cuisiner, puisque les repas préparés n'existaient pas. Les recettes se limitaient souvent à des bouillis de légumes ou de poisson, des rôtis, des ragoûts et des pains de viande. Ces recettes étaient souvent à base de viande et de poisson (qui est entré peu à peu dans les habitudes alimentaires des nouveaux arrivants), mais avec peu de diversité de légumes. L'ensemble des informateurs consultés avait ses poules pondeuses œufs, cueillait ses fruits et faisait son pain quotidiennement. Les recettes plus élaborées comme les pâtés et les pâtisseries étaient réservées pour le temps de fêtes, soient Noël et Pâques.

Parmi les aliments cités dans l'étude, notons la morue, qui est très présente dans les recettes traditionnelles. Elle est poêlée (dans la farine et les œufs) ou bouillie. Michel Lambert, dans son livre intitulé « Histoire de la cuisine familiale du Québec, volume 2, la mer, ses régions et ses produits » (2006), a relevé une centaine de recettes utilisant la morue cuite à l'eau. En général, la morue est bouillie avec de l'oignon, des patates et quelques fois des légumes. Sur la centaine de recettes recueillies, il a compté 30 noms différents pour nommer ces plats. Nous trouvons par exemple la soupe à la morue, la chaudière de morue, le *chowder* de morue, la *quiaude* ou *tiaude* ou *thiaude* ou *kiaude* ou *quiaule* ou *tchaude* de morue (Lambert, 2006 : 518). Le nom de cette soupe vient du récipient utilisé, la chaudière. Chaque nationalité prononçait ce mot français avec son accent d'origine. La *quiaude* de morue tel que décrit par les répondants de l'étude est la prononciation anglo-normande (jersiaise) (Lambert, 2009).

Le *chiard* ou *chior*, quand à lui, est peut-être un témoin de l'origine beauceronne de certains résidents de Val-d'Espoir, mais cela n'est pas bien démontré. Il s'avère plutôt difficile de le situer dans le temps, mais on estime qu'il est apparu dans apparu en temps de guerre ou de famine alors qu'il fallait nourrir la famille avec un minimum de denrées. Les pommes de terre et les oignons n'ont jamais coûté cher à un cultivateur. Il peut être fait à base de bœuf ou de porc, ou même de viande de bois. Les Gaspésiens l'ont même adapté en y incorporant du poisson (*chiard* de morue).

Les autres recettes familiales ne semblent pas propres à la Gaspésie ou au village de Val-d'Espoir. Ce sont les poulets rôtis, les bouillis et les soupes de légumes, ainsi que les poudings et tartes aux petits fruits. Un élément de recette qui est revenu à deux reprises pendant les entrevues est la « poudine » ou « poutine », une sorte de pâte épaississante faite à base de farine et que l'on incorpore dans les ragoûts ou les soupes (Annexe 2).

## **6.2 Le savoir traditionnel culinaire en reconstruction**

Les résultats de cette étude nous permettent de constater que les habitudes culinaires des gens de Val-d'Espoir change en fonction l'âge des résidents. Volatier (1997) a d'ailleurs étudié le phénomène de l'âge et de génération dans la consommation alimentaire. Il observe que l'appartenance à une génération ayant pris certaines habitudes alimentaires dans l'enfance et l'adolescence joue aussi un rôle fondamental dans la consommation et la préparation des repas. Dans l'étude présente, les gens de 65 ans et plus restent plutôt fidèles à leurs habitudes alimentaires et continuent de cuisiner de façon traditionnelle, sans apporter de changement notable aux recettes pratiquées. Ils ont une perte de confiance face aux aliments d'aujourd'hui, en disant que cette nourriture n'a pas le même goût qu'autrefois, n'est pas aussi bonne. Ils sont plutôt réticents face aux « nouveaux » aliments, surtout ceux dont ils ne connaissent pas la provenance. C'est probablement l'arrivée massive des produits importés et des épiceries à grande surface, entraînant du même coup la fermeture des petites épiceries de village, qui a amené cette réticence, cette opposition au système productiviste qui prévaut actuellement (Lambert, 2009 ; Norberg-Hodge *et al.*, 2005 ; Côté et Jean, 2001).



Les gens de 65 ans et moins sont plutôt ouverts à la nouveauté alimentaire, aux recettes d'ailleurs. Ils vont plus regarder des émissions télévisées d'ordre culinaire et fouiller dans des livres de recettes. L'association entre la nourriture et la santé est aussi plus présente chez les jeunes. Par contre, un point qui est commun à tous les répondants, peu importe l'âge, est l'importance de transmettre le savoir culinaire, que cela concerne le savoir-faire dit « traditionnel » ou non. Les répondants préfèrent faire à manger avec des aliments dont ils connaissent la provenance que d'acheter des plats préparés. Ce point en particulier vient faire le pont entre modernité et tradition, car on retrouve un mélange de recettes d'hier et d'aujourd'hui, mais en même temps les consommateurs veulent continuer à acheter leurs aliments aux producteurs et pêcheurs d'ici, voire à produire eux-mêmes leurs nourritures.

L'achat de produits locaux, c'est-à-dire les produits vendus en circuits directs, en circuits courts, vendus sur des marchés ou par le producteur (Amilien, 2005), permet de répondre aux trois axes du développement durable : social, économique et environnementale (Waridel, 2003 ; Norberg-Hodge *et al.*, 2005). L'achat de produits locaux permet de maintenir un certain capital social dans un territoire, en amenant un lien de confiance entre acheteur et producteur par le fait de l'achat direct, et laissant ainsi un juste prix au producteur (Waridel, 2003). En plus d'amener ce lien social, il permet le renforcement d'un sentiment d'appartenance à une région, l'achat de produits locaux semble établir et maintenir le lien entre les générations. D'ailleurs, tous les répondants ont exprimé l'importance de la transmission de leur propre savoir à leur descendance. Il ne semble pas qu'ils aient le désir que ce savoir soit immuable, au contraire, chaque génération a le droit d'y apporter ses propres connaissances et valeurs. Le fait que le savoir culinaire évolue n'empêche pas qu'il préserve certains éléments, comme le fait de servir tel mets pendant les fêtes ou de continuer à s'approvisionner directement au producteur ou au pêcheur, faisant ainsi qu'on puisse encore le qualifier de traditionnel.

## 7. CONCLUSION

L'objectif initial de ce projet était d'étudier le savoir traditionnel culinaire auprès de la population de Val-d'Espoir, tout en démontrant que la reconstruction du savoir traditionnel culinaire à base de produits locaux a un potentiel de développement pour une région ressource.

Bien que nous ayons un faible échantillon, il s'avère que l'analyse des données fait ressortir l'importance de la transmission du savoir traditionnel culinaire pour les gens de Val-d'Espoir, ainsi que la provenance des aliments, c'est-à-dire de connaître la façon dont il a été produit. C'est par expansion que l'on peut faire le lien avec les produits locaux. En effet, si les résidents d'un village continuent de cuisiner de façon traditionnelle et qu'ils s'approvisionnent en aliments locaux pour le faire, ils ne font pas que se « nourrir ». Ils contribuent à un fait social complexe en y incorporant leurs valeurs, propres à leur région, leur village et même leur famille. Une étude réalisée en France en 1997 montre clairement que « se retrouver ensemble » est la première motivation des repas pris en commun, bien avant la qualité de l'alimentation ou la rapidité et le bon déroulement du repas. « La dimension collective de l'alimentation est essentielle car elle renforce la solidarité et le « vivre ensemble » dans un quotidien souvent vécu comme stressant ou fonctionnel » (Volatier, 1999 : 3).

Les liens entre la cuisine et culture sont multiples : « Manger est un fait social complexe. Parce qu'il met en scène de façon concrète les valeurs, les angoisses et les contradictions d'une époque ou d'une culture, il constitue un lieu de lecture privilégié des mutations sociales. » (Poulain, 1997 : 119). Or un territoire vit ou survit grâce à sa culture (Visser, 1999), et c'est le cas de Val-d'Espoir, qui réussit à survivre entre autres en transmettant sa culture culinaire de génération en génération.

Val-d'Espoir est un village qui subit la perte d'emplois et qui se dévitalise. En parallèle, le territoire est caractérisé par le secteur primaire, où les pêcheries et l'agriculture occupent une place économique et sociale importante. En achetant des produits locaux, ses résidents soutiennent la vie rurale et sa diversité agroalimentaire. Et ils se régaler!

## BIBLIOGRAPHIE

- Allard, D. 2003. Devant Atelier Piccole Stelle et Holt Renfrew, Gaspé Cured remporte la palme de la deuxième édition du prix Premio Venezia. *Commerce Monde*, No 38, URL : <http://www.commercemonde.com/038/rubriques/rpremio.html>. Consulté le 14 août 2009.
- Amilien, V. 2005. Produits locaux entre vente directe, circuit-court et action collective. Entretien avec Bertil Sylvander. *Anthropology of Food*, 4, Mai 2005. URL : <http://aof.revues.org/document227.html>. Consulté le 18 janvier 2008.
- Amilien, V., Holt, G, Montagne, K. et I. Téhoueyres. 2007. Local food in Europe: ESF exploratory workshop. *Anthropology of Food*, S2, Mai 2007. URL : <http://aof.revues.org/document498.html>. Consulté le 18 janvier 2008.
- Aydalet, P. 1985. « L'analyse empirique des localisations », chapitre 2 de son livre *Économie régionale et urbaine*, Paris, *Économica*, pp. 59-100, 487 pages.
- Bujold, RG. 1978. Val-d'Espoir. Laval, Éditions Multicopie.
- Côté, C. et B., Jean. 2001. « Les champs du futur : aménager l'avenir de l'agriculture en Gaspésie », dans l'ouvrage sous la direction de Danielle Lafontaine, Choix publics et prospective territoriale. Horizon 2025. La Gaspésie : futurs anticipés. Rimouski, UQAR-GRIDEQ (Coll. : Tendances et débats en développement régional, no 7), pp. 15-29, 347 pages.
- Côté, L. 2002. Le capital social dans les régions québécoises. *Recherches sociographiques*, **43**(2) : 353-368.
- Delay, E. 2005. « La problématique identitaire dans la théorie des milieux innovateurs », dans l'ouvrage sous la direction de Bruno Jean et Danielle Lafontaine, Territoires et fonctions, Tome 2. Des pratiques aux paradigmes : Les systèmes régionaux et les dynamiques d'innovation en débats. Rimouski, Éditions du GRIDEQ, Éditions du CRDT, pp. 85-96, 298 pages.
- Desjardins, M., Frenette, Y. Bélanger, J. et B. Héту. 1999. Histoire de la Gaspésie. Institut de recherche sur la culture, Collection « Les régions du Québec ». 795 pages.
- Duvieusart, B. 1999. Faire plus avec moins. *Le Monde Alimentaire*, septembre-octobre, **3**(5) : 26-29.
- Grey, M. A. 2000. The Industrial food stream and its alternatives in the United States : An introduction. *Human Organization* **59**(2): 143-150.

- Jacobs, P. et B. Sadler. 1990. Développement durable et évaluation environnementale : perspectives de planification d'un avenir commun. Document d'information préparé par le Conseil canadien de la recherche sur l'évaluation environnementale, Groupe Communication Canada, Ottawa, 204 pages.
- Lambert, M. 2006. Histoire de la cuisine familiale du Québec. Volume 2 : la mer, ses régions et ses produits. Québec, Les Éditions GID. 909 pages.
- Lambert, M. 2009. Pourquoi la « quiaude »? *Graffiti* **Vol 10, no 7** : 19.
- Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation du Québec. 2009. Les pêches et l'aquaculture commerciales, bilan 2007 et perspectives. Bibliothèque et archives nationales du Québec. 55 pages.
- Norberg-Hodge, H., Merrifield, T. et S. Gorelock. 2005. Manger local. Un choix écologique et économique. Montréal, Éditions Écosociété. 169 pages.
- Pêches et Océans Canada. 2004. Industrie de la pêche au Québec. Profil socio-économique. Gaspésie. Direction régionale des politiques et de l'économie, région du Québec, 70 pages + annexes.
- Philibert, V. 2006. L'agriculture soutenue par la communauté et le développement des communautés rurales en milieux périurbains : le cas de Montréal. Montréal (Québec). Université de Montréal, 177 pages.
- Poulain, JP. 1997. « Mutations et modes alimentaires », dans l'ouvrage sous la direction de Monique Paillat, Le mangeur et l'animal. Mutations de l'élevage et de la consommation. Paris, Autrement (Coll. Mutations/Mangeurs, N°172), pp. 103-121, 150 pages.
- Putnam, R. 1995. Bowling Alone: America's Declining Social Capital. *Journal of Democracy*, **6**(1) : 65-78.
- Services Québec. 2009. Portrait socio-économique sommaire de la région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine. Direction régionale de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, services des communications, mars 2009, 2 pages.
- Van Kemenade, S. 2003. Le capital social comme déterminant de la santé. Comment le mesurer ? Santé Canada, Unité de communication de la recherche sur les politiques. Document de travail 02-08, 46 pages.
- Visser, M. 1999. Food and culture : interconnexions. *Social Research*, Vol 66, no 1 : 117-130.
- Volatier, JL. 1997 Les effets d'âge et de génération dans la consommation alimentaire. *Gérontologie et société*, **No 83** : 67-82.

Volatier, JL. 1999. Le repas traditionnel se porte encore bien. *CRÉDOC Consommation et modes de vie*, **No 132** : 4 pages.

Waridel, L. 2003. L'envers de l'assiette et quelques idées pour la remettre à l'endroit. Montréal, Éditions Écosociété / Enjeu, 173 pages.

## **ANNEXE 1. SCHÉMA D'ENTREVUES**

### **A) OUVERTURE DE L'ENTREVUE**

- Buts de l'entrevue
- Importance de l'information recueillie
- Confidentialité des propos et mesures pour garantir celle-ci
- Droit de retrait
- Expérience de l'interviewé, déroulement de l'entrevue
- Demande d'autorisation d'enregistrement

### **B) GUIDE D'ENTREVUE**

#### **Q1. Je me présente**

*D'où je viens, formation et parcours professionnel, depuis 5 ans en Gaspésie, etc.*

#### **Q2. Pouvez-vous vous présenter ?**

#### **Q3. Quel est votre bagage culinaire ?**

*Je veux connaître le parcours depuis l'enfance à maintenant : ce que le participant mangeait étant petit (varié ou non, mets cuisinés ou tout préparé, etc.), comment a-t-il été initié à la cuisine (famille, amis, TV, livres de recettes), est-ce qu'il cuisine maintenant ?*

#### **Q4. Quelles sont vos recettes habituelles / selon la saison ?**

- a) **Leur nom**
- b) **Leur composition de base**
- c) **Leur origine / comment vous a-t-elle été transmise**

*Ce sera la question qui sera le plus à développer. Il faudra donner des pistes en parlant de la saison, car la pêche, la chasse, le potager, le temps de fêtes ont certainement une influence sur la nature des recettes choisies.*

**Q5. Quelles sont vos motivations à :**

- a) cuisiner/manger ces mets ?
- b) ne pas cuisiner/manger ces mets ?

**Q6. Avez-vous l'intention de transmettre ce savoir (aux générations futures, amis, touristes) ?**

- a) Si oui, comment et pourquoi ?
- b) Si non, pourquoi ?

### **C) CLÔTURE DE L'ENTREVUE**

- Rappel des éléments importants discutés
- Suites de l'étude en cours et échéancier
- Remerciements

## **ANNEXE 2. SUGGESTIONS DE RECETTES DE LA PART DES RÉPONDANTS**

### ***Morue à la crème :***

Patates  
Oignons  
Filets de morue frais  
Crème à 35%

Peler des patates et coupées en tranche de ½ po  
Les faire blanchir  
Les égoutter et les mettre dans le fond d'une casserole  
Saler, poivrer  
Mettre la morue fraîche par-dessus et saler poivrer encore  
Étaler des tranches d'oignon émincés par-dessus  
Ajouter la crème à 35%  
Cuire au four trois quart d'heure à 350°F

### ***Rôti de bœuf :***

Un gros rôti de bœuf  
1 oignon  
Assaisonnements (poivre, herbes salées)  
Patates  
Carottes  
Morceau d'agneau (facultatif)  
Herbes salées

Mettre le rôti dans un chaudron d'eau, 2 pouces d'eau, avec un oignon  
Faire bouillir jusqu'à ce que l'eau soit évaporée à un demi cm au fond du chaudron  
Retourner la viande dans le jus de cuisson et augmenter le feu pour la saisir  
Quand elle a pris un bon goût, ajouter un peu d'eau et les assaisonnements  
Ajouter le morceau d'agneau (facultatif)



### ***Ragoût de pattes de cochon (pour l'hiver!)***

Pattes de cochon  
Oignons émincés  
Patates  
Sel et poivre  
Porc haché  
Farine grillée ou « poudine »

Enlever la peau des pattes  
Faire bouillir dans l'eau froide  
Mettre les oignons émincés dans l'eau  
Saler et poivrer  
Faire des boulettes de porc haché  
Une fois les pattes cuites, ajouter des patates en morceau et les boulettes  
Épaissir avec de la farine grillée (très important) ou de la « poutine »

« Poutine » ou « poudine » (sert d'épaississant):

1-2 tasses de farine (dépend de la quantité du chaudron)  
3 c.t. beurre  
3 c.t. poudre à pâte  
Sel  
1 œuf  
Un peu de lait

Tout mélanger à la fourchette

### ***Gâteau à la framboise :***

2 tasses de framboises  
3 œufs  
3/4 tasse de sucre (battre avec les œufs)  
1/4 tasse de beurre  
1 tasse de lait  
2,5 tasses de farine  
3 c.t. poudre à pâte  
Pincée de sel  
Vanille

Battre le sucre et les œufs ensemble  
Mélanger avec tous les autres ingrédients

Mettre les fruits au fond d'un pyrex, le mélange à gâteau par-dessus, au four à 375°F

***Gâteau à la fraise :***

½ tasse de beurre  
1 ½ tasse de cassonade  
1 œuf  
1 c.t. de vanille  
1 tasse de lait de beurre  
2 tasses de farine  
1 pincée de sel  
1 c.t. de bicarbonate de soude  
2 tasses de framboises

Mélanger tous les ingrédients

Verser dans un plat de pyrex 9 x 13

Saupoudrer de garniture (1/4 tasse de sucre + 1 c.t. cannelle)

Cuire à 350°F jusqu'à cuisson du gâteau

***Pouding à la rhubarbe :***

Mettre dans un plat de pyrex 8 x 8:

3 tasses de rhubarbe en cubes

2 tasses de pommes en cubes

Mélanger :

1 tasse de sucre

1 œuf battu

1 c.s. de farine

¼ tasse jus d'orange

Verser sur les fruits

Mélanger :

½ tasse de margarine

1 tasse de cassonade

1 tasse de farine

1 c.t. de poudre à pâte

½ c.t. sel

Verser dans le plat de pyrex

Cuire le tout à 325°F, pendant 45 minutes ou cuisson complète