

LA GALETTE ABÉNAKI DE JACINTHE ET RÉJEAN

INGRÉDIENTS

- 1/2 t. farine blanche
- 1/2 t. farine de sarrasin
- 1 c. t. poudre à pâte
- 1/2 c. t. sel (ou sucre)
- 2-3 c. à s. beurre
- 1/4 à 1/2 t. d'eau (ou du lait)
- Farine pour le plan de travail
- Huile végétale pour la cuisson, si désiré

PRÉPARATION

- Dans un grand bol saladier, mélanger les farines, la levure et le sel.
- Incorporer le beurre du bout des doigts, de sorte à obtenir une mixture granuleuse.
- Ajouter de l'eau de manière à former une pâte relativement dure, qui se tient.
- Faire chauffer à feu moyen une grande poêle en fonte ou anti adhésive, légèrement huilée.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, former la pâte en parts et façonner en disques de 1 cm d'épaisseur.
- Disposer les abaisses dans la poêle et laisser cuire 5-7 min de chaque côté.
- Servir chaud ou froid en accompagnement, au petit déjeuner ou en collation.

Variantes

- Au lieu du sel, le remplacer par du sucre, ou l'omettre complètement.
- Remplacer l'une des farines par une autre variété (avoine, épeautre, etc.)
- Ajouter 1/2 tasse de raisins secs au mélange de farines.
- Version légère : Remplacer la cuisson en versant le mélange de pâte dans un moule à gâteau carré et cuire au four à 350 F pendant 20 min ou jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte propre.
- On peut réduire la recette de moitié pour former une galette (Abôn comme l'appelaient les Aînés) et en omettant le beurre.

NOTE : Ce mets était nommé *Abôn* en Abénaki qui veut dire *galette* en français. Il était préparé par les familles de la communauté ainsi que les guides qui chassaient, trappaient et guidaient dans le parc de la Mauricie jusqu'en 1960. L'*Abôn* servait d'accompagnement avec les fèves au lard cuit sous la braise, qui rejoignait le genre de diète des familles québécoises vivant avec eux depuis plus de 400 ans.

