Bannock frit à l’avocat avec beurre fouetté aux bourgeons d’épinette

6 portions

Ingrédients

3 avocats du Mexique, divisés

1 c. à soupe (15 ml) + ½ c. à soupe (8 ml) de jus de citron

¼ tasse (60 ml) de sucre

2 tasses (500 ml) de farine tout usage

1 c. à thé (5 ml) de sel

3 c. à thé (15 ml) de poudre à pâte

¾ tasse (180 ml) d’eau tiède

1 c. à soupe (15 ml) d’huile de canola + huile supplémentaire pour la friture

½ lb de beurre non salé à température ambiante

1½ c. à soupe (23 ml) de bourgeons d’épinette séchés

2 c. à soupe (30 ml) de miel

Préparation

1. Chauffer une friteuse à 350 °F (177 °C) ou faire chauffer de l’huile sur une cuisinière à feu moyen.
2. Couper et éplucher deux avocats. Les écraser avec 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron; couvrir et réserver.
3. Mélanger tous les ingrédients secs (sucre, farine tout usage, sel, poudre à pâte) dans un bol de taille moyenne. Mélanger à la main.

Steph Baryluk, Cheffe autochtone, de Calgary, CA

Chef Steph Baryluk est une Gwich'in de Teetl’it, originaire de Teetl’it Zheh (Fort McPherson), territoire de l'Accord 11, situé dans les Territoires du Nord-Ouest. En tant que fière cheffe Gwich'in, elle a grandi en chassant, pêchant et voyageant à travers la toundra arctique. S'inspirant de son éducation Gwich'in, elle est la créatrice de ‘Rooted’, un programme alimentaire autochtone avec l'Université Simon Fraser, et anime des réceptions/dîners autochtones, des cours de cuisine, des conférences et des sessions de

Bannock frit à l’avocat avec beurre fouetté aux bourgeons d’épinette

4. Incorporer les avocats au mélange sec, puis ajouter l’eau tiède. Mélanger jusqu’à obtenir une pâte homogène, en prenant soin de ne pas trop mélanger. Ajouter un peu d’eau si la pâte est trop sèche. La pâte doit être molle au toucher.

5. Couvrir la pâte et laisser reposer pendant 20 minutes. Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) d’huile, puis diviser la pâte en six portions, sans trop la travailler.

6. Faire frire les morceaux de bannock jusqu’à ce qu’ils soient dorés et bien cuits, en les retournant au besoin. Servir chaud.

7. Préparation du beurre fouetté aux bourgeons d’épinette : Broyer les bourgeons d’épinette dans un moulin à épices, jusqu’à l’obtention d’une texture fine. À l’aide d’un batteur électrique, mélanger le beurre à température ambiante, un avocat écrasé, ½ c. à soupe (8 ml) de jus de citron, les bourgeons d’épinette moulus et le miel. Fouetter jusqu’à ce que le mélange soit facile à étaler et servir avec les bannocks chauds.

formation à travers le monde. Chef Steph a travaillé dans l'ensemble de l'industrie culinaire et a trouvé sa plus grande passion en mettant en valeur ses racines autochtones, un plat à la fois. Elle a également lancé sa propre entreprise, MRS B'S JERKY, qui est une variation de la viande séchée de caribou traditionnelle, ‘Nilii Gaii’, mais réalisée avec du bœuf.