

C'est comme ça
qu'on mange!



RECETTES

*Calendrier évasion
culinaire francophone à
Terre-Neuve-et-Labrador*

Célébrer la diversité francophone
en 2026



Ce document est financé par EDSC.

Les informations contenues dans ce document ont été compilées par l'office de développement économique en tourisme francophone de Terre-Neuve-et-Labrador (EXPLORETNL).

Ce document est une base de travail sur les caractéristiques culinaires des francophones établis à TNL en 2026. Il s'adresse aux médias, consultants et futurs entrepreneurs.

Il est basé sur un échantillonnage qualitatif non exhaustif sélectionné parmi les membres de la communauté francophone de TNL entre septembre 2025 et février 2026.

La communication pour obtenir la meilleure représentation de tous les sous-groupes a été respectée.

Important: la reproduction commerciale est interdite

Reproduction commerciale

À moins d'avis contraire, il est interdit de reproduire le contenu du présent document, en totalité ou en partie, à des fins de diffusion commerciale sans avoir obtenu au préalable la permission écrite d'ExploreTNL .

Les contenus du présent document sont soumis au droit d'auteur. Les informations et photos sont produites par ExploreTNL, les participant.e.s et, le contenu est protégé par la [Loi sur le droit d'auteur](#) .

Si vous désirez obtenir une autorisation de reproduction, veuillez contacter:

EXPLORETNL par courriel : promotion@exploretnl.ca





- 12 recettes authentiques
- 12 histoires culturelles
- 4 saisons représentées
- Évènements francophones

Un voyage culinaire de 12 mois

Faire découvrir les goûts, les pratiques et les traditions culinaires du monde francophone d'ici et adaptées au terroir terre-neuvien et Labradorien. Ce calendrier est une invitation à parcourir une francophonie vivante, où chaque mois révèle une saveur, une histoire et une saison. À travers des recettes simples, des images de paysage authentiques et de belles rencontres, il propose un voyage sensible entre mémoire, territoire et culture. Feuilletter ces pages, c'est accepter de se laisser guider par la curiosité et l'émotion, pour découvrir, mois après mois, l'âme francophone de Terre-Neuve-et-Labrador...

MANGEONS !

hiver

printemps



été

automne

Pourquoi un calendrier culinaire ?

Un projet fédérateur pour célébrer notre identité à travers les saveurs de Terre Neuve et Labrador

● Célébrer les communautés francophones

Promouvoir le tourisme dans les régions francophones - francophiles à Terre-Neuve et au Labrador.

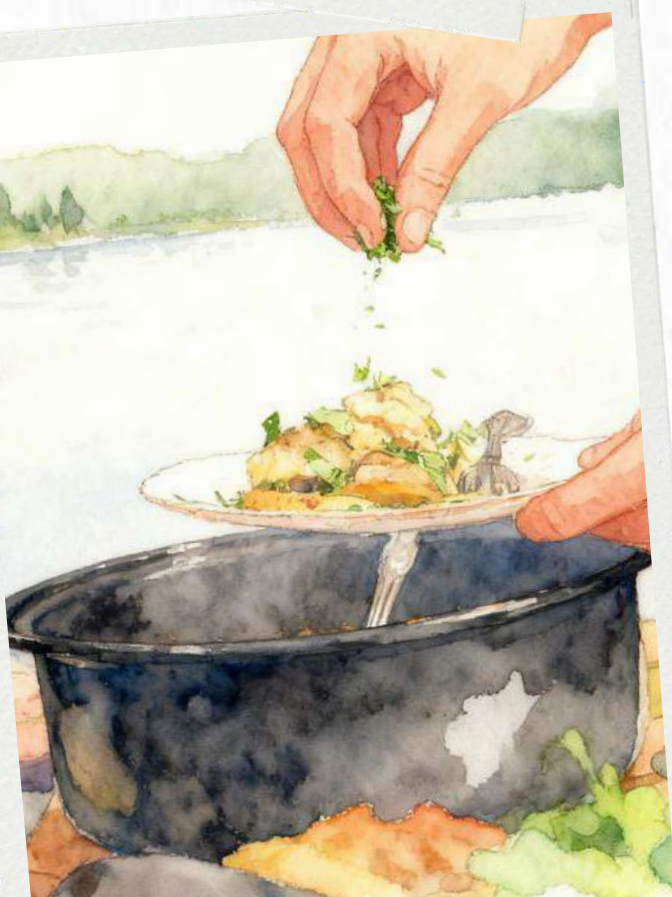
● Préserver les traditions francophones qui cohabitent à TNL

L'idée est de mettre en valeur une certaine éthique et une vision sensorielle culinaire francophone. La cuisine francophone se veut durable, ancienne et contemporaine, inclusive et diverse. C'est une cuisine métissée issue des 5 continents réalisée avec les produits naturels locaux et de saison de Terre-Neuve-et-Labrador.

● Cultures francophones, saisons et territoire

Encourager la consommation responsable, locale, transparente quant à l'origine du produit utilisé et qui respecte le cycle des saisons.

Participer à l'image culinaire de la province et, au potentiel de créativité et de développement économique du tourisme culinaire à Terre-Neuve-et-Labrador.



Les veillées: Chaleurs d'hiver

Cuisine d'hiver francophone, saine et réconfortante, à savourer tranquillement, dans une ambiance douce et chaleureuse. Dans un foyer accueillant, rempli d'amour, d'amitié et de traditions qu'on aime partager!

HIVER



Cuisinière : Hortense

Une expérience culinaire de l'océan à l'assiette

Le message d'Hortense:

À Terre-Neuve, j'ai remarqué que beaucoup de gens ne mangent pas la tête de la morue et la jettent. Pourtant, cette partie est pleine de chair. Et même quand il n'y en a presque pas, elle donne un jus profond, nourrissant et réconfortant. Pour moi, cuisiner une tête de poisson, c'est aussi un souvenir. Ça me rappelle les moments de fraîcheur, surtout après la pluie, quand on rentre trempé et qu'on se réchauffe avec un bol de bouillon bien chaud. Ce genre de chaleur simple qui fait du bien au corps et à l'esprit. Utiliser la tête, c'est refuser le gaspillage. C'est respecter le poisson dans son intégralité et redonner de la valeur à ce que l'on mange.

Message durable :

Petit conseil anti-gaspillage :
réutiliser les restes de poisson et légumes d'hiver

Lieu préféré à visiter : Balade à St- Jean de Terre-Neuve et ses environs Petty Harbour, la route du Ferryland... <https://www.exploretnl.ca/region-avalon>

JANVIER





Plat vedette : La soupe de tête de morue d'Hortense

Ingrédients (quantités à votre convenance)

- Tête de morue
- Pommes de terre
- Carottes
- Oignons
- Tomates fraîches
- Ail
- Coriandre
- Huile d'olive
- Paprika

Préparation

Nettoyer soigneusement la tête de morue. Émincer les oignons, couper les tomates, les pommes de terre et les carottes, puis hacher l'ail et la coriandre.

Faire revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive. Ajouter l'ail, le paprika et les tomates, puis laisser mijoter quelques minutes. Incorporer la tête de morue, saler puis laisser cuire 5 minutes. Ajouter de l'eau et les légumes, et laisser cuire 20 à 30 minutes. Servir la soupe avec la tête entière, ou retirer la tête de morue, récupérer la chair, puis la remettre dans la soupe avant de servir. Ajouter ensuite la coriandre en fin de cuisson.



Cuisinière : Lauralee Ledrew – Upper Humber Settlement, Deer Lake (région ouest)

Ma famille est d'origine acadienne et mi'kmaq de la Nouvelle-Écosse. Nos ancêtres se sont établis à Terre-Neuve pendant la Déportation. Il y a deux générations, ma famille s'est installée dans la région de la Baie des Îles. Dans les années 1950, mon grand-père a acheté une ferme à Cormack, où ma famille vit encore aujourd'hui. Je me sens profondément liée à cette terre et aux histoires du peuple mi'kmaq. À travers la cuisine, le partage et mon travail à Upper Humber Settlement, j'essaie d'honorer les différentes parties de mon héritage et de transmettre ces histoires aux visiteurs et à la communauté.

Message durable

Récolter et cuisiner le gibier avec respect reflète les valeurs mi'kmaq de durabilité, de respect pour la terre et d'utilisation sans gaspillage.



Lieu préféré à visiter : Addie's Pond
www.upperhumbersettlement.ca



Explore TNL

FÉVRIER

Ingrédients locaux

La première fois que j'ai préparé ce plat, c'était avec des voyageurs du New Jersey. Nous avons partagé du caribou, une nourriture traditionnelle importante pour les Mi'kmaq et le seul grand gibier indigène de l'île de Terre-Neuve. J'aime partager le goût du gibier sauvage avec les visiteurs.



Plat vedette :

Chez Lauralee, expérience culinaire Mi'kmaq Steak avec sauce crémeuse à l'aulne

Sauce crémeuse à l'aulne

- ½ tasse (125 ml) de beurre
 - 1 boîte (170 ml) de crème Fussel's (ou toute crème épaisse)
 - 2 gousses d'ail
 - 6 à 10 grains de poivre
 - 1 c. à thé (5 ml) de sel kasher
 - 6 feuilles de sauge fraîches ou séchées
 - 6 chatons d'aulne grillés au feu (la fleur de l'arbre d'aulne)
- Steak d'orignal, de caribou ou de boeuf
Un peu de beurre pour la poêle en fonte

Préparation

- Attendrir le steak, saler et poivrer.
- Faire fondre le beurre sur le feu (ou le four), ajouter la crème et mélanger.
- Broyer l'ail, le poivre, le sel, la sauge et l'aulne, puis ajouter à la sauce.
- Cuire le steak dans une poêle en fonte au feu (ou le four) jusqu'à la cuisson désirée.
- Servir le steak avec la sauce crémeuse à l'aulne.
- Aussi délicieux avec des pâtes ou des légumes rôtis.



PRINTEMPS

Réveil des saveurs et éveil des
sens à la maison et en plein air,
en attendant que le printemps
s'installe très doucement.



Le temps des sucres – Un évènement communautaire et culinaire francophone

La cabane à sucre fait partie intégrante des fêtes célébrées par les francophones du Labrador. **Histoire :** L'ouest du Labrador est composé des villes de Labrador City et Wabush. Selon le recensement de 2021, 285 personnes ont déclaré avoir le français comme langue maternelle, mais plus de 400 le parlaient couramment. La plus grande partie de cette population réside à Labrador City. Les francophones de l'ouest du Labrador sont majoritairement d'origine québécoise et acadienne. Les minières IOC (Iron Ore Company of Canada) et Wabush (maintenant Tacora Resources) les ont recrutés pour l'exploitation du minerai de fer dans les années 1960. Ces travailleurs arrivaient, avec leurs familles, dans des villes toutes neuves où tous venaient d'ailleurs. Ensemble, ils ont donné leur élan fondateur à ces villes et posé les fondations de la communauté francophone du Labrador

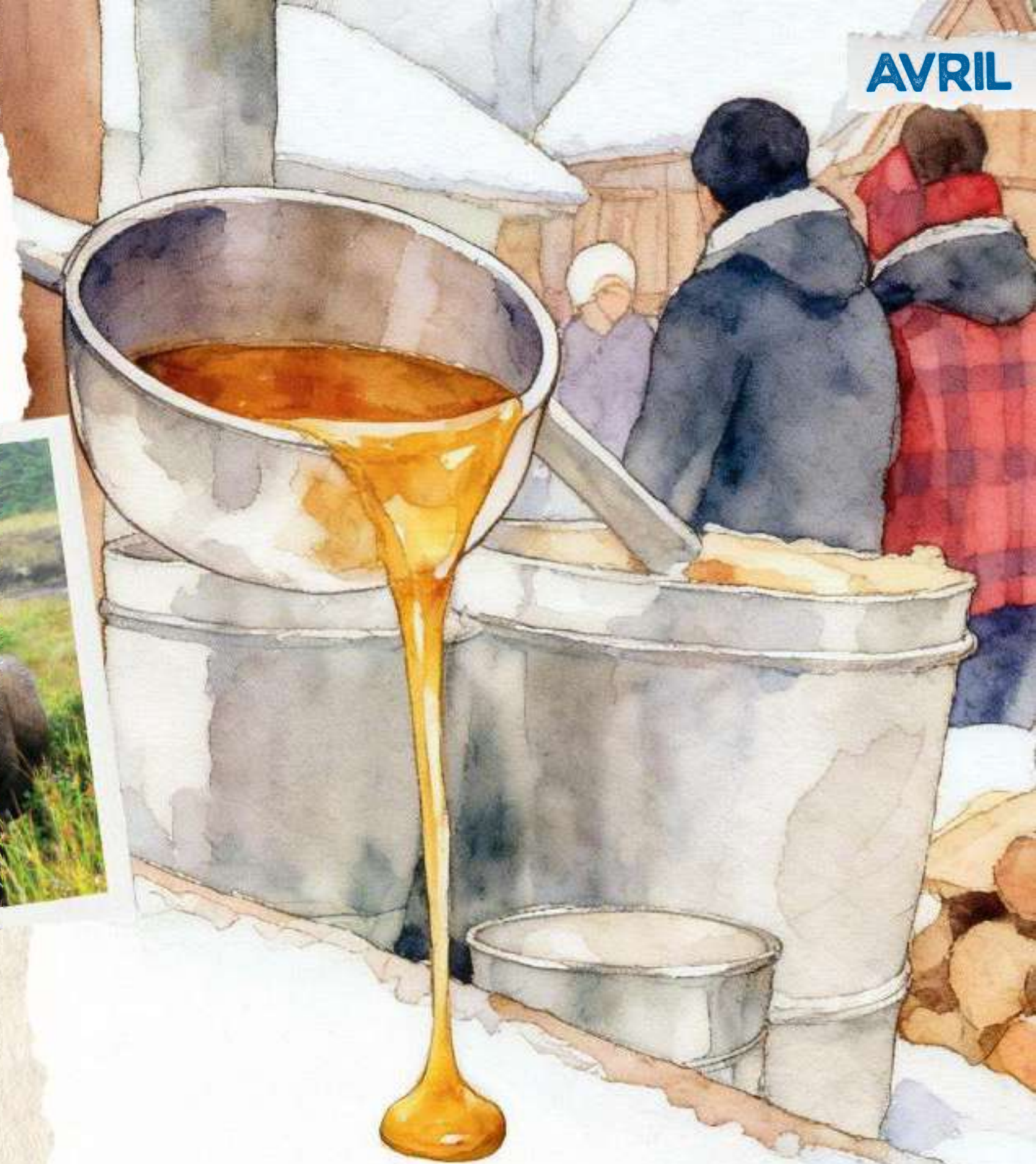
Message durable

Garder et suivre les traditions. Se rencontrer, se retrouver, s'amuser et partager autour de mets préparés depuis des générations au son d'une musique traditionnelle, où l'important est de transmettre sans artifice.

AVRIL

Plat vedette : La tire d'érable, reine de la fête

La tire est une tradition authentique venue du Québec -
C'est du sirop d'érable bouilli avant d'être étalé sur la neige



Balade à Lab City en français
www.afltnl.ca
www.afltnl.ca/fr/services-aux-membres/publications

Cuisinier : Alexandre, nouvel arrivant de l'île de la Réunion vous présente le rougail saucisse –
Un plat qui joue avec le chaud et le froid!

Message d'Alexandre:

Un rougail saucisse au milieu de la neige ? C'est associer le chaud et le froid, le milieu tropical et les paysages enneigés. Un contraste qui m'a donné envie de partager cette recette afin de mêler deux cultures qui sont chères à mon coeur. Ce plat évoque l'art culinaire de La Réunion avec ses plats épicés et variés, symboles de la mixité culturelle qui existe sur cette île qu'on nomme "L'île intense". Cela me fait penser à cette mixité culturelle que l'on retrouve à Terre-Neuve & Labrador grâce aux différentes communautés.

Message durable :

Représentant la chaleur et la couleur, symboles de l'île de La Réunion, le rougail saucisse y est très répandu. Plat familial et convivial, on peut le déguster autant dans une maison que sur la plage lors des pique-niques du week-end. En parlant de plage, une fois votre repas terminé, n'oubliez pas de ramasser vos déchets. Environ 8 millions de tonnes de déchets plastiques sont jetés dans l'océan par an dans le monde, évitons d'en ajouter plus.

Lieu préféré à visiter : Balade et découverte des sentiers côtiers autour de la péninsule d'Avalon – East Coast
Trail lien: <https://eastcoasttrail.com/>

AVRIL





Plat vedette :

Rougail saucisse d'Alexandre, nouvel arrivant de l'île de la Réunion

Ingrédients locaux

Tous les ingrédients sont disponibles à TNL –

Les saucisses d'Halliday MeatMarket, une institution à St-Jean, la relève arrive dans l'offre locale comme par exemple: Andersons à St-Jean et les produits halal en supermarché

Recette

- Tomates, oignons, saucisses fumées de porc (idéalement) + épices: curcuma, thym, poivre, piment et de l'ail!
- Piquer puis faire bouillir les saucisses pendant 10 minutes dans de l'eau.
- Faire revenir les oignons, une fois dorés, y ajouter les saucisses pendant 5 mins.
- Ajouter les tomates + les épices puis couvrir le tout afin que ça mijote. Vérifier et enlever l'excédent d'eau au fur et à mesure.
- Servir le tout avec du riz.

Cuisinière : Yvette

POSTCARD



Chère équipe ExploreTNL,
Voici une idée de recette de morue cornouillaïse que j'ai faite aujourd'hui. Le port de St-Jean de Terre-Neuve me rappelle sans trop de difficulté les ports de Bretagne en France que sont Le Guilvinec, Concarneau, Lorient.....

...J'ai en plus ajouté un soupçon de Kari gosse (épice créé par un pharmacien de Lorient, port de commerce très actif autrefois puisque point de départ et d'arrivée de la Route des Indes.)
Ce mélange d'épices dont la recette est secrète, n'est disponible que dans les pharmacies de Lorient (France).

J'espère que tout va bien.

Bises

Yvette M.

Message durable :

Fruits de mer durables : soutenir la pêche responsable



MAI

www.exploretnl.ca/region-est

www.tourismebretagne.com

30 Mai : Levée du drapeau Franco-Terre-Neuvien-et-Labradorien – Célébrons la langue et la culture des Francophones de TNL. Jeu Explore ta francophonie: www.fftntl.ca/fr/francophonie



ExploreTNL



Plat vedette :

Exemple d'idée culinaire francophone après un séjour touristique à TNL

Plat de morue et épice « bretonne » d'Yvette, touriste française

Ingrédients locaux:

Une morue bien fraîche! Et des tomates de la ferme

Recette

Mettre le plat sur le feu, y faire fondre l'oignon dans le beurre. Poser par-dessus le poisson salé, poivré, citronné. Entourer avec les tomates. Arroser avec le vin blanc. Mettre au four 15 à 20 mins. Arroser avec le cognac. Attendre quelques minutes avant de servir. Beurrer!

ÉTÉ

Soleil en partage :

Saveurs d'été. Célébrer les moments ensoleillés de l'été et les récoltes aux côtés d'autres communautés



Cuisinier : l'artiste Jérémie Pommier

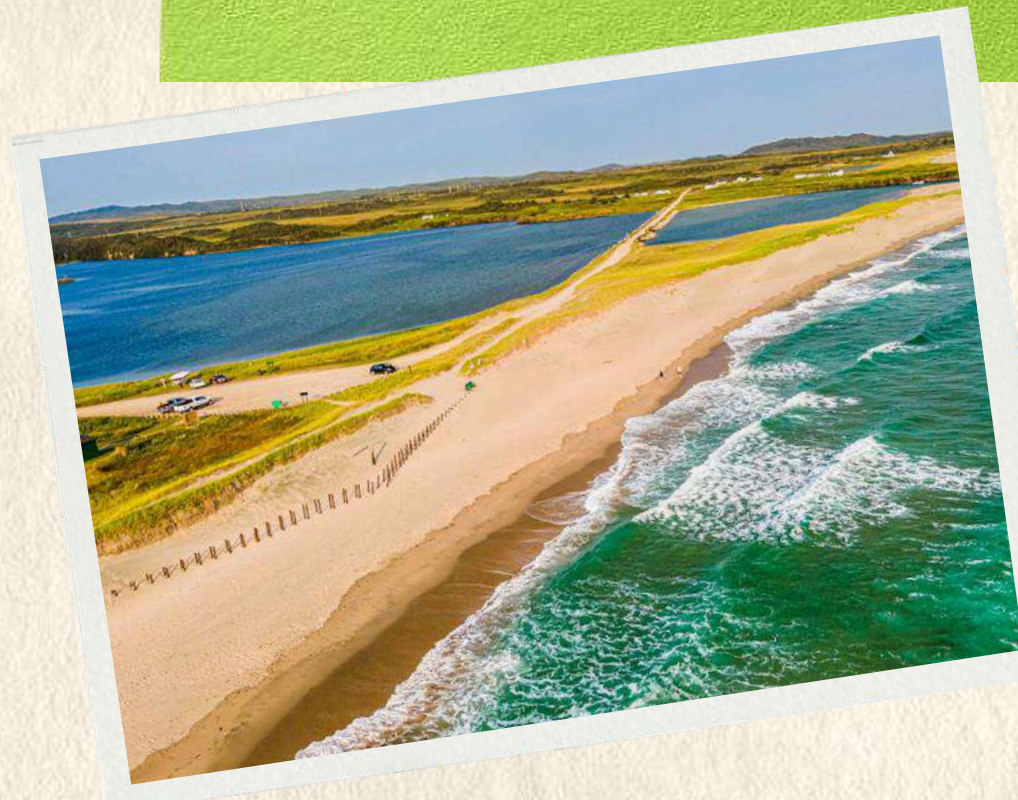
Voici le choix d'une expérience culinaire populaire de Terre-Neuve par un artiste francophone d'ici.

Un bon boil-up, c'est facile : de bons amis, un conducteur désigné responsable, une plage pas trop venteuse... pis un chaudron qui a survécu à au moins deux étés!

Message durable :

Gardez les plages propres – Prenez un sac pour vos déchets.

JUIN



Lieu préféré à visiter : Les plages de Terre-Neuve offrent une grande diversité, des plages de sable gris de Salmon Cove aux longues étendues de sable blanc de la côte Kittiwake, en passant par des côtes rocheuses comme Bottle Cove. Des populaires comme Shallow Bay Beach et Middle Cove Beach aux lieux plus sauvages, elles sont idéales pour la randonnée, l'ornithologie et la découverte de la faune marine
www.exploretnl.ca/art-local-plage

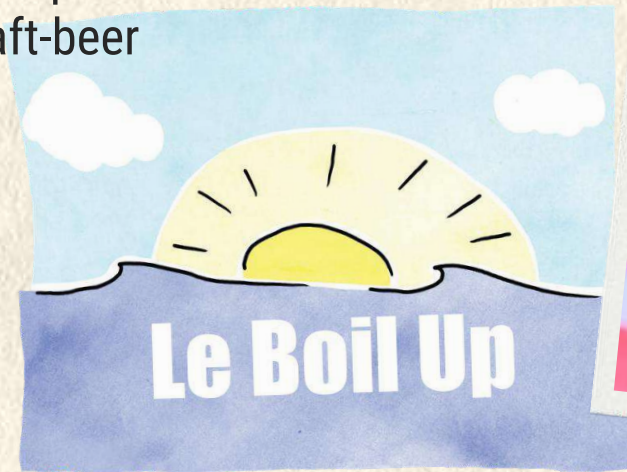
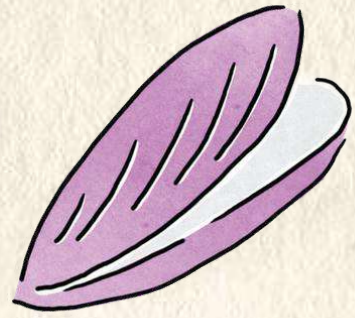


Plat vedette – Une expérience culinaire authentique et terre-neuvienne sur la plage

Ingrédients locaux:

N'oubliez pas de goûter aux bières locales

newfoundlandlabrador.com/trip-ideas/travel-stories/ale-ales-story-of-craft-beer

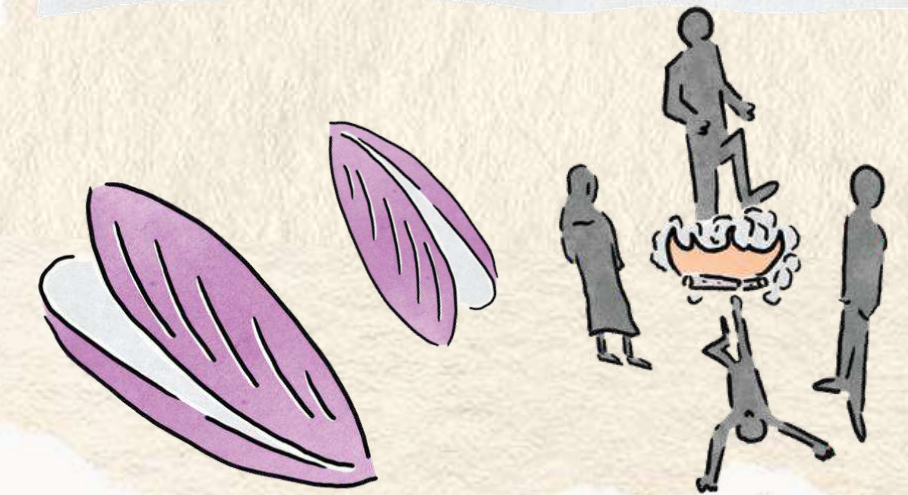
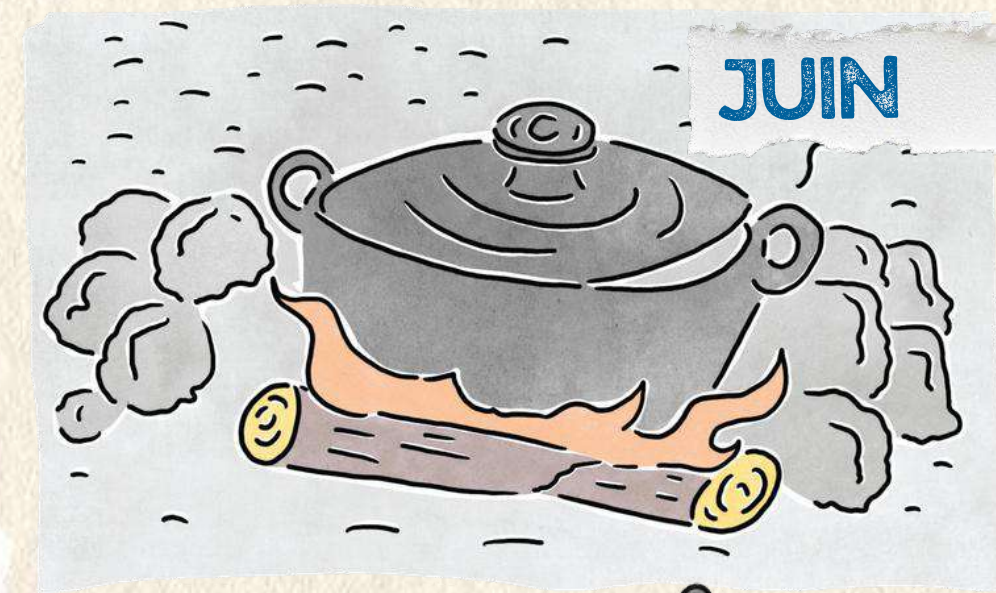


Les étapes :

1. On commence sûrement avec un verre de vin. Quand le vin est versé, c'est le temps d'aller chercher des roches pour fabriquer un foyer. Soyez créatif/ ve, moi je trouve cette étape amusante, surtout avec du vin!
2. On fait le feu et on l'allume. Si vous savez pas comment faire (ou que ça marche pas), y'a toujours un ami pour donner un coup de main. Une fois le feu parti, on relaxe, on jase et on rigole.
3. Prenez votre chaudron, descendez à la mer et remplissez-le d'eau salée. J'espère juste que vous avez pas bu trop de vin pis que vous tombez pas à l'eau!
4. Amenez l'eau à ébullition, puis ajoutez du vin blanc à volonté (gênez-vous pas!) et quelques gousses d'ail écrasées.
5. Ajoutez les moules bien nettoyées et grattées. Couvrez le chaudron bien serré et laissez cuire environ 5 à 7 minutes, en secouant le pot une ou deux fois pour une cuisson égale.
6. Elles sont prêtes quand les coquilles s'ouvrent bien grand. Celles qui restent fermées? À la poubelle. Faut pas les cuire trop longtemps sinon ça devient du caoutchouc. Mangez-les dès qu'elles ouvrent – en plus, elles arrivent déjà servies dans leur petite assiette naturelle!
7. Amusez-vous, c'est ça l'esprit d'un boil-up!

Voici les ingrédients nécessaires pour réussir un boil-up :

- des amis – ben oui, faut partager
- une plage au bord de la mer – on va avoir besoin d'eau salée tantôt
- des roches pour faire un foyer – pas trop dur à trouver ici à Terre-Neuve
- du bois, pour le feu
- un chaudron, idéalement en fonte
- de l'eau salée – si vous avez suivi le #2, ça devrait pas être compliqué
- du vin blanc – dépendant du nombre d'amis, peut-être plus qu'une bouteille
- des gousses d'ail – parce que ça rend tout meilleur
- surtout n'oubliez pas les moules bien fraîches



JUILLET

Atelier culinaire amusant pour les enfants de TNL

Pendant le club du samedi, j'ai beaucoup aimé faire la cuisine avec mes amis. Ça me permet d'apprendre le français tout en m'amusant. J'étais fière de manger ce que j'ai préparé moi-même !

Message durable :

apprendre à faire la cuisine de tous les jours, c'est fun!



Tourisme : Balades et histoires culturelles francophones sur la péninsule de Port-au-Port en musique sur la côte ouest – Poursuivre sur les routes panoramiques – www.exploretnl.ca/nous-contacter

PIZZA AU FROMAGE, POIVRONS ET JAMBON

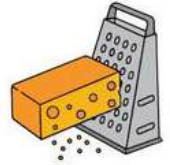
INGRÉDIENTS



1 pâte à pizza
prête à cuire



100 g de
sauce à pizza



150 g de fromage
râpé



1 poivron rouge ou
vert, coupé en petits
morceaux



100 g blanc de
poulet cuit en
morceaux



1 cuillère à soupe
d'huile d'olive
(facultatif)

USTENSILES



1 plat à pizza ou
plaque de
cuisson



1 couteau



1 planche à
découper



1 cuillère



1 four

PRÉPARATION

1



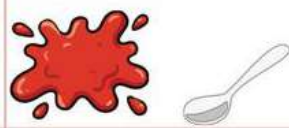
Préparer les ingrédients
Coupe le poivron en petits dés et le jambon en
morceaux.

2



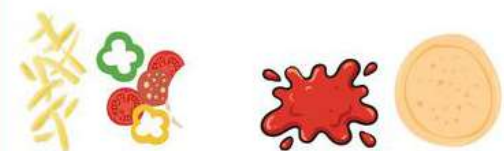
Préparer la pâte
Étale la pâte sur le plat ou la plaque beurrée ou
huilée légèrement.

3



Étaler la sauce
Verse et étale la sauce à pizza sur la pâte.

4



Ajouter les garnitures
Répartis le fromage râpé, les morceaux de poivron
et le jambon uniformément sur la pizza.

5



Cuisson
Fais cuire au four à 200° pendant 15 à 20 minutes,
jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement
doré.

6



Servir
Coupe la pizza en parts et sers chaud.

JUILLET

PÂTES AU FROMAGE

INGRÉDIENTS



250 g de macaronis



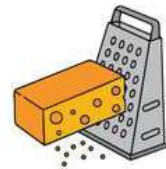
30 g de beurre



30 g de farine



50 cl de lait



150 g de fromage râpé



Sel et poivre

USTENSILES



1 casserole



1 cuillère en bois



1 passoire



1 plat allant au four



1 four

PRÉPARATION

1



Cuire les pâtes

Fais bouillir de l'eau salée dans la casserole, ajoute les pâtes et fais-les cuire selon les indications du paquet. Égoutte-les ensuite dans la passoire.

2



Préparer la sauce au fromage (béchamel)

Dans la casserole, fais fondre le beurre, ajoute la farine et mélange bien. Verse le lait petit à petit en remuant avec la cuillère en bois pour éviter les grumeaux. Laisse épaissir à feu doux.

3



Ajouter le fromage

Hors du feu, ajoute le fromage râpé à la sauce. Sale et poivre selon ton goût.

4



Mélanger avec les pâtes

Verse la sauce au fromage sur les pâtes cuites et mélange bien.

5



Cuisson (option gratin)

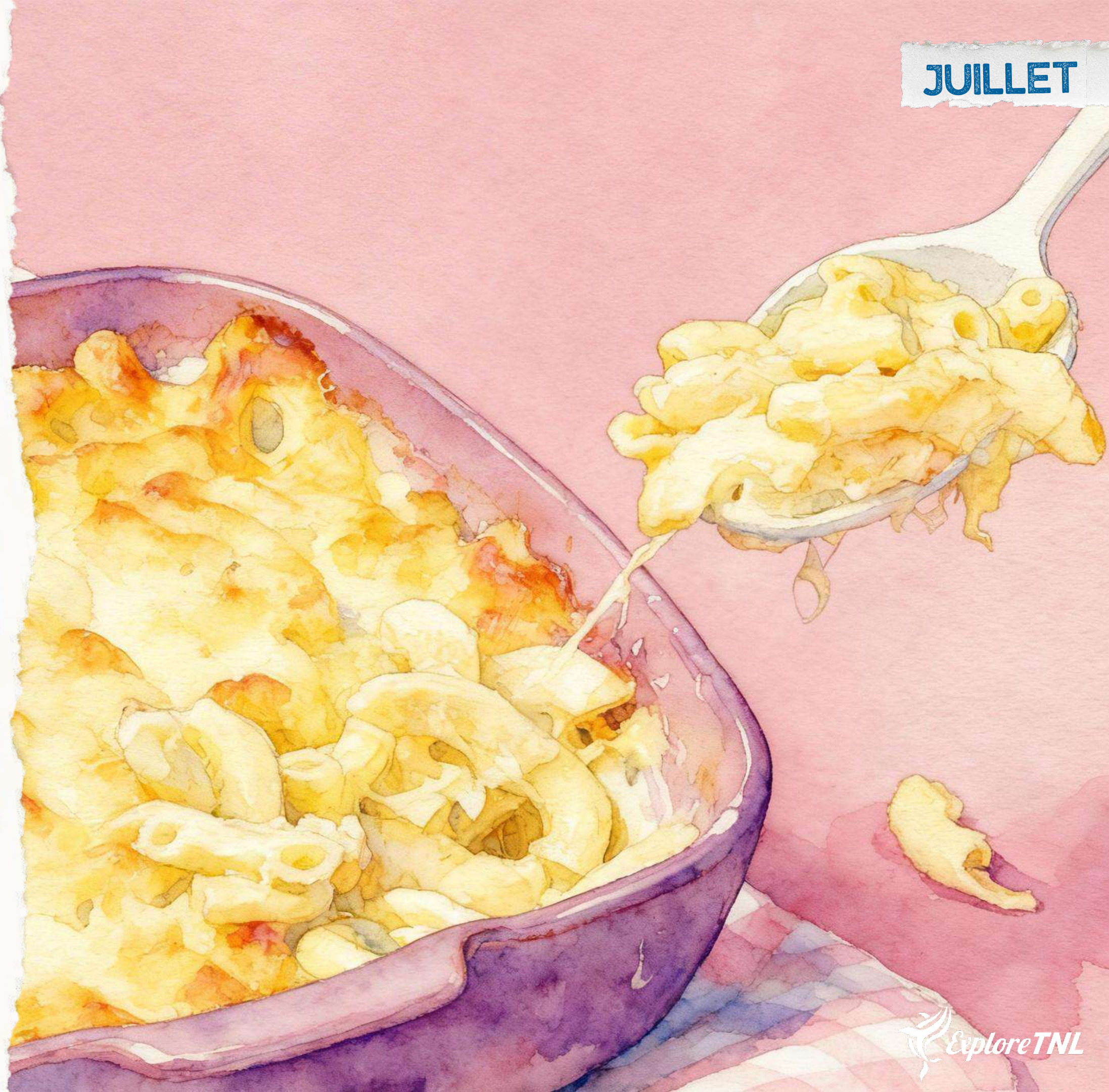
Verse le tout dans un plat beurré. Saupoudre un peu de fromage sur le dessus et fais cuire 15 à 20 minutes à 180° jusqu'à ce que le dessus soit doré.

6



Fais cuire 45 minutes à 180°.

Sers les pâtes au fromage chaudes.



Cuisinière : Carole Kamtchou, nouvelle arrivante originaire du Cameroun (Afrique) et membre de l'association des Camerounais de Terre-Neuve-et-Labrador

Message de Carole:

Ce plat représente mon adaptation entre deux cultures. Au Cameroun, les plats mijotés rassemblent la famille.

À St- Jean, j'ai retrouvé cette chaleur en utilisant des produits locaux comme les tomates cerises et les oignons, pour recréer un goût authentique. C'est une recette simple, mais pleine d'histoire, qui relie mon Cameroun à ma nouvelle vie au Canada.

Message durable :

Cette recette limite le gaspillage : les tomates très mûres et légumes restants sont parfaits pour la sauce.



Lieu préféré à visiter : PIPPY PARK à St Jean et Port de Grave (Avalon)

Lien partage : www.canl.ca

association des camerounais de Terre-Neuve-et-Labrador

AOÛT



AOÛT

Plat vedette : Poulet mijoté accompagné des pâtes fraîches

Ingrédients locaux:
légumes locaux et de saison – Green Farm NL (service en français).

<https://greenfarmnl.ca/>

Ingrédients

Pour la sauce et le poulet

- 4 cuisses ou pilons de poulet
- 2 gros oignons jaune
- 3 gousses d'ail
- 2 tasses de tomates cerises
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 1 feuille de laurier
- 1/2 cuillère à café de thym
- 1/2 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre noir au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 tasse d'eau ou bouillon de poulet

Pour les pâtes maison

- 1 tasse de farine tout usage
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'eau (si nécessaire)

Préparation

1. Faire dorer le poulet dans l'huile, puis réserver.
2. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit fondant, ajouter l'ail.
3. Ajouter tomates cerises, carotte, poivron et concentré de tomate.
4. Remettre le poulet, ajouter eau/bouillon, thym et laurier.
5. Laisser mijoter 35 à 40 minutes.
6. Préparer les pâtes maison, les cuire 3 à 5 minutes, puis servir avec la sauce.



A watercolor illustration depicting autumn themes. It features a woven basket overflowing with blueberries, a small bowl of green herbs, and a pile of bread slices topped with butter and fruit. In the foreground, there are jars of jam, fresh apples, and a large pile of autumn leaves. The background shows more autumn foliage and a small bowl of fruit.

AUTOMNE

Les plaisirs de la gastronomie
automne et l'art de conserver les
ressources pour la saison suivante

Moment vedette : Exemple de moment culinaire et de partage avec l'expérience de L'APÉRITIF – Dites: APÉRO!

Message des amis — Justin, Lía et Régis:

Un verre de de + les toutons de Justin et les mini tacos aux fleurs séchées de Lia
Ça croustille, ça pétille, cela peut être surprenant sous la dent mais c'est toujours savoureux en bouche. Santé!

Message durable

La cuisine faite maison est à la fois plus économique et meilleure pour la santé.



Tourisme: Participez à l'ambiance électrique des festivals francophones et autres à TNL –
www.newfoundlandlabrador.com/plan-and-book/festivals-and-events?SortBy=EndingSoon



SEPTEMBRE

Plat vedette :

Les mini tacos aux fleurs d'hibiscus de Lía Barón

Tacos de Jamaica (fleur d'hibiscus)

Rincer 200g de fleurs d'hibiscus séchées et les faire cuire dans de l'eau pendant 10-15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et presser pour enlever l'excès d'eau.

Dans une poêle, faire revenir la jamaica avec un peu d'huile, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail, du sel, du poivre et un peu de piment si désiré.

Réchauffer des tortillas, déposer la jamaica assaisonnée et ajouter vos garnitures préférées: avocat (ou guacamole), coriandre, fromage, salsa... et déguster !

Lía est d'origine Mexicaine

Traditionnellement au Mexique, cette recette se fait avec la fleur d'hibiscus et on l'appelle les tacos de Jamaïque - l'eau de jamaïque se boit en mélangeant l'eau bouillie avec de l'eau naturelle, et les fleurs sont jetées. Pendant que nous apprenons à utiliser les fleurs pour les tacos, n'oublions pas que l'eau de jamaïque est rafraîchissante et délicieuse: elle se prépare simplement avec un tiers de concentré (l'eau bouillie des fleurs) et deux tiers d'eau naturelle, sucrée selon le goût.

Recette parfaite avec les fleurs comestibles de TNL Fleurs séchées de TNL: préférence pour la Fireweed par exemple et vous pouvez ajouter des champignons de saison pour apporter des protéines : Cela devient un apéritif dînatoire!

Un mot de Lía pour qualifier le moment de l'apéritif: **FRAÎCHEUR!**

Plat vedette : Les toutons de Justin

Ingrédients

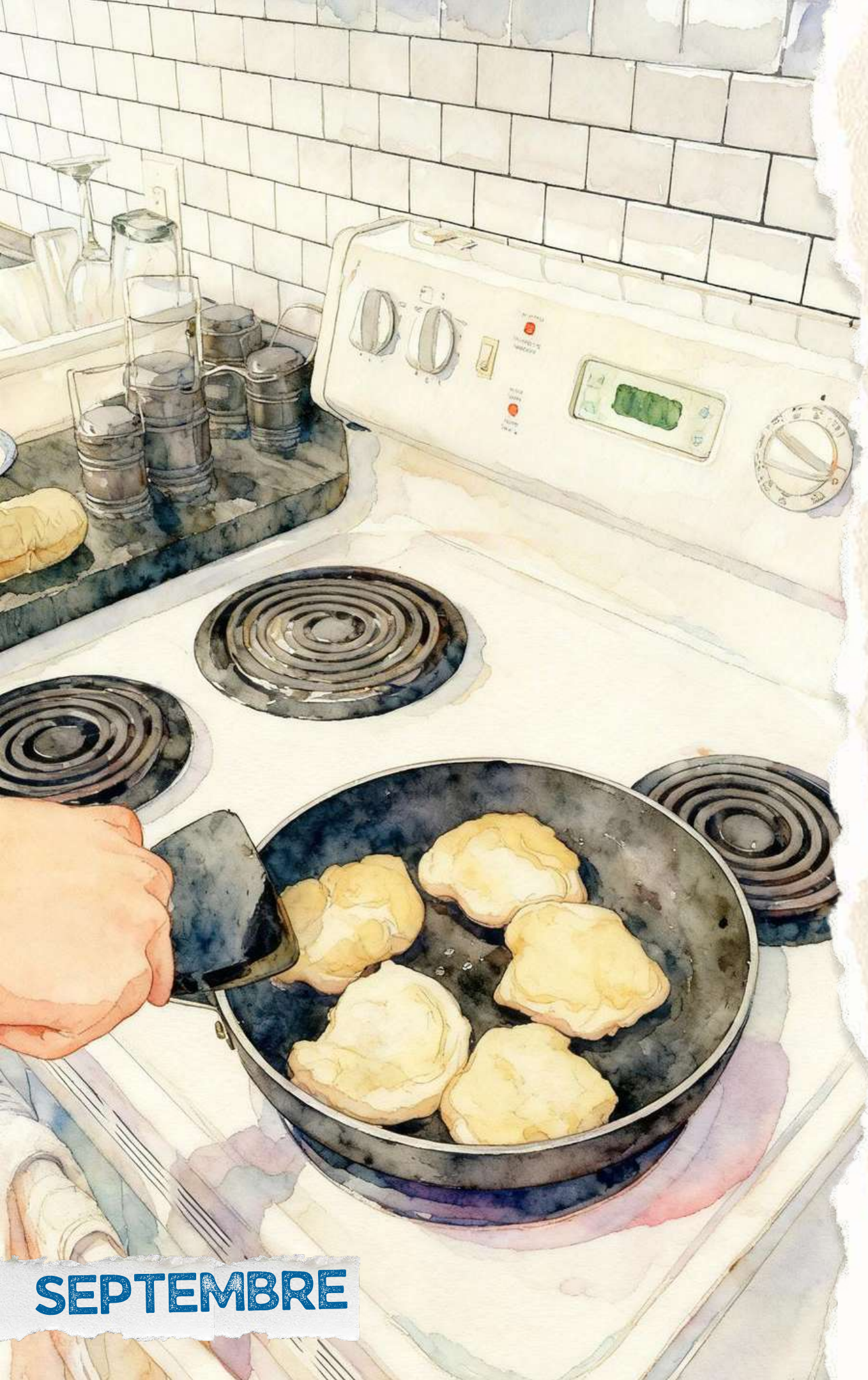
- Farine
- Levure sèche active
- Sucre
- Sel
- Eau + huile ou de beurre fondu

Recette

Les toutons de Justin, anglophone et francophile de St-Jean: Pour moi, les toutons représentent un exemple typique de cuisine traditionnelle issue de la nécessité, devenue aujourd'hui un marqueur identitaire fort. Les toutons sont une spécialité culinaire traditionnelle de Terre-Neuve-et-Labrador. Il s'agit de petits morceaux de pâte à pain frits à la poêle, généralement servis au petit déjeuner avec du beurre et de la mélasse (souvent de la mélasse de canne ou du sirop de mélasse local).

Les toutons remontent à l'époque des premiers colons européens – principalement anglais et irlandais – installés à Terre-Neuve.

- Les familles préparaient régulièrement du pain maison, cuit dans des fours à bois.
- On utilisait les restes de pâte levée (avant la cuisson du pain) pour éviter le gaspillage.
- Ces morceaux étaient aplatis et frits dans du gras de porc salé, ingrédient courant dans les communautés de pêcheurs.



Plat vedette : Cocktail explosif de Régis

Ingrédients (1 verre)

- 1 citron vert
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne (ou sucre roux)
- 5 cl de vodka de Terre-Neuve (Wooden Walls -Evening tide vodka)
- Glaçons

Préparation

Coupez le citron vert en quartiers.

Déposez-les dans un shaker.

Ajoutez le sucre, puis bien écrasez avec un pilon pour extraire le jus.

Versez la vodka par-dessus.

Rajouter les glaçons.

Secouez énergiquement pendant 15 secondes

Versez le tout dans un verre

Ajoutez une rondelle de citron pour la décoration

Le mot de Régis pour qualifier le moment de l'apéritif : la convivialité!



Cuisiniers : Lori et Christopher
Le BNB Rosedale Manor situé à Placentia, lieu historique
à TNL, vous invite à la poésie culinaire

<https://www.youtube.com/watch?v=HMTVGQlvohE>

L'inspiration de cette recette vient directement du jardin du Rosedale Manor. Le rosier rugueux (*Rosa rugosa*) pousse en abondance à Placentia, et notre propriété ne fait pas exception. Elle abrite également deux grands pommiers sauvages qui offrent refuge à une famille de merles nicheurs, ainsi qu'une attraction estivale pour les jaseurs des cèdres, qui consomment les pétales de fleurs pour compléter leur alimentation. Nos arbres produisent aussi une belle abondance de pommes à l'automne. Nous avons donc été ravis de découvrir une recette qui marie à la fois les pommes et les cynorhodons... tout en nous offrant le plaisir de cueillir directement sur notre terrain, au 40 Orcan Drive. Nous sommes heureux de partager cette création gourmande avec nos invités lors de la prochaine saison.

Message durable

Manger local jusqu'à l'automne et, en hiver, consommer ce que vous avez mis en pot.



Balade à Placentia et visite de Castle Hill
parcs.canada.ca/lhn-nhs/nl/castlehill
www.rosedalemanor.ca

OCTOBRE



Explore TNL



Plat vedette :

La confiture du matin avec les fruits et baies frais

Ingrédients locaux: fruits et baies locales

- 1 kg de cynorhodons (lavés, tiges retirées)
- 2 kg de pommes sauvages (lavées et coupées en quartiers)
- Jus de 2 citrons
- 2 L d'eau
- Sucre

Recette:

1. Faire bouillir les cynorhodons dans l'eau et le jus de citron pendant 15 minutes. Ajouter les pommes et cuire environ 40 minutes, puis écraser.
2. Filtrer le mélange à l'aide d'un sac à gelée ou d'une étamine et laisser égoutter toute la nuit (ne pas presser).
3. Mesurer le jus et ajouter 450 g de sucre pour 600 ml. Chauffer jusqu'à dissolution, puis porter à ébullition 10-15 minutes (jusqu'à 105 °C ou selon votre goût).
4. Verser chaud dans des pots stérilisés et fermer.

Donne environ 7 pots de 125 ml.

À déguster sur des tartines, crêpes, avec du fromage, du yogourt ou bien en accompagnement d'un plat de viande .

Cuisinière : Sonia

La cuisine francophone de TNL est aussi une cuisine sensorielle et de mémoire.

Cette recette de cookies à la pistache est née de deux mondes qui me sont chers : les douceurs parfumées du Maghreb de mon enfance, et la chaleur des foyers canadiens où je vie maintenant. Chaque bouchée est un pont entre ces deux cultures, un souvenir de ma grand-mère qui torréfiait les pistaches avec soin, et des hivers Canadiens où l'on se réchauffe autour d'un four allumé et de biscuits tout juste sortis du four.

Cette recette de cookies à la pistache m'a été inspirée par les saveurs ensoleillées du Maghreb, où la pistache est souvent reine dans les douceurs sucrées. J'ai voulu marier cette touche orientale à la gourmandise d'un cookie classique pour créer un pont entre traditions et modernité.

En repensant aux pâtisseries que je dégustais enfant lors des fêtes familiales, j'ai voulu retrouver cette douceur et cette générosité dans une recette simple mais pleine d'émotion : des cookies moelleux à la Pistache.



Message durable

Valoriser les recettes traditionnelles et locales



Tourisme: Une virée au Labrador
www.exploretnl.ca/region-labrador
[youtube/R1kSHvXn6S4](https://youtube.com/R1kSHvXn6S4)

NOVEMBRE



Plat vedette : Cookies moelleux pistache-chocolat

Ingrédients :

- 250g farine
- 30 g pistache en poudre
- 30 g pistache concassée
- 50 g pépites de chocolat
- 2 Œufs
- 90 g cassonade
- 25 g sucre blanc
- 110g de beurre mou



Sweet Me Up **PREMIUM PISTACHIO COOKIES**

*A taste that brings back the sweetest memories –
just like mom used to make.*

*Un gout qui ravive les plus doux souvenirs –
comme ceux préparés par maman.*



**PERFECT
FOR GIFTING**



**EXCLUSIVE
PRODUCT**



**HIGH
QUALITY**

*A taste that brings back the sweetest memories –
just like mom used to make.*

☎ 709 727 1402

nefzisonia75@gmail.com

NOVEMBRE



SAISON FESTIVE

Découvrez la saison festive francophone.
Tout est question d'origine, de qualité des
produits et de transparence, de bons
goûts et arômes, de saveurs équilibrées,
d'esthétique et, tout simplement, du
plaisir de partager autour de la table.
Au plaisir de vous voir et bon appétit !

Carnavals et fêtes des espaces francophones du Canada. de l'Europe. d'Afrique. des îles – Célébrations identitaires et cuisine de fête fusion-maison

Plaisir de manger, plaisir sensible et gustatif, plaisirs de la table, plaisir spirituel et social - Plaisir du partage et jeu du calendrier: on mange parce que c'est la fête!

Alliance de produits frais de Terre-Neuve et du Labrador associés à des touches gastronomiques franco-canadiennes et internationales soigneusement choisies dans les épiceries locales : Petites baies, sirop d'érable, chocolat artisanal, vanille de Madagascar, cannelle et épices d'Afrique...à chacun sa recette, sa transmission générationnelle et sa célébration!

Les fruits secs et noix du Maghreb à TNL



Les huîtres et crustacés de Noël
(France à TNL)



Fête de la galette des rois et reines
(France à TNL)



DÉCEMBRE-JANVIER-FÉVRIER

Message durable

Cadeaux comestibles faits maison pour réduire la surconsommation.

Écoutez l'ambiance musicale
d'une fête de cuisine
francophone à TNL



Tourisme : Marchés de Noël
des artistes francophones,
sites internet comme
www.anastasiatiller.com/category/all-products

Plat vedette :

La recette des petits pains de Lucy à Port-au-Port (région ouest de Terre-Neuve)

C'était la recette de pain préférée de ma mère. Elle aimait le cuire foncé, presque brûlé, et l'offrir.

Recette du pain de maman

- 7 livres de farine
- 1/2 livre de margarine
- 1 cuillère à soupe de sel
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe de levure sèche rapide
- 1-1/2 litres d'eau chaude

Mélanger avec l'eau chaude. Laisser lever pendant une heure et pétrir. Laisser lever une heure de plus et mettre dans les moules. Laisser lever pendant une heure et demie. Cuire au four préchauffé à 350 pendant 10 minutes, puis monter le four à 425 pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



«Voici quelques-unes de mes photos préférées de Lucy. Elle a élevé onze enfants et a adoré chaque instant. Son plus grand amour de toujours était le tricot, qu'elle a pratiqué jusqu'à la fin. Elle aimait faire des petits pains. Facile à décongeler et suffisant pour un repas, si ce n'est pas le cas, il suffit d'en prendre un autre. Pas de gaspillage de pain. C'était une blagueuse et elle avait un grand sens de l'humour. Elle était une grande fan de la Reine et était ravie d'être prise en photo avec elle. Encore une fois, je vous remercie de l'avoir incluse dans votre projet pour la mémoire.» Marie Simon, sa fille

ÉVÉNEMENTS CÉLÉBRÉS À TNL

Hiver (janvier – mars)

1er janvier
– Jour de l'An

16 février
– Journée du patrimoine

20 mars
– Journée internationale de la Francophonie



Printemps (avril – juin)

5 avril
– Pâques et traditions

18 mai
– Fête de la Reine (Victoria Day)

24 juin
– Fête nationale du Québec (Saint-Jean-Baptiste)

30 mai:
– Fête des francophones à TNL



Été (juillet – septembre)

1er juillet
– Fête du Canada

15 août
– Fête nationale de l'Acadie

19 septembre
– Festivals des récoltes (événement communautaire)



Automne (octobre – décembre)

12 octobre
– Action de grâce

21 novembre
– Soupers communautaires (événements communautaires)

25 décembre
– Noël



LES FESTIVALS FRANCOPHONES DE TNL



Communautés locales:

Festival d'Hiver à St-Jean : Février

Fête de la Saint-Jean-Baptiste (à TNL): Juin

Fête de l'Acadie (à TNL) : Août

Festival du Vent à St-Jean : Novembre

Les Rendez-vous de la Francophonie à St Jean : Mars

Pour consulter les détails complets et obtenir des informations actualisées sur ces événements, vous pouvez vous rendre sur notre site officiel ici :

www.acfsj.ca.

Ouest :

Contacter l'ARCO : arcotnl.ca

Labrador:

Contacter l'AFL: afltnl.ca



Fête des francophones à TNL:

30 mai

Fête du Canada:

1er juillet

Sentiers sur les traces de l'histoire francophone :

- Trinity South D'Iberville Trail: De Heart's Content à New Perlican
- La route des ancêtres à Port-au Port

Voir tous les circuits sur la brochure ExploreTNL ou sur exploretnl.ca

Pour plus d'information: promotion@exploretnl.ca



Ressources et partenaires

Remerciements Spéciaux

MERCI À NOS CONTRIBUTEURS

Un immense merci aux participant.e.s qui ont partagé leurs recettes de famille et leurs souvenirs précieux. Merci aux bénévoles de la communauté francophone de TNL et nos partenaires EDSC

- Coordonnatrice du projet: Valérie Saltel
- Recherchiste: Kevin Bouna Djeumo
promotion@exploretnl.ca
- Photographe: Marie-Rachel Dionne:
mariedionnephoto.com
- Agence design: Playground Creative Agency
- Photos: merci NL Tourism et les francos de TNL

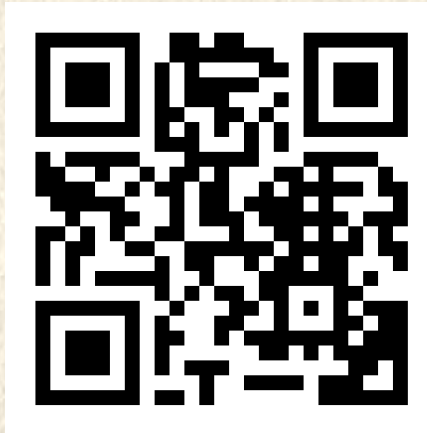




Ressources et partenaires



fcfa.ca
Associations
Francophones
RÉSEAU
COMMUNAUTAIRE



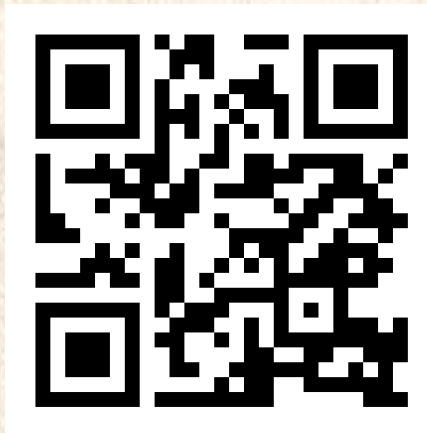
fftnl.ca
FFTNL - Fédération
des francophones
de Terre-Neuve et
du Labrador



afltnl.ca
AFL - Association
francophone du
Labrador



acfsj.ca
ACFSJ - Association
communautaire
francophone de
Saint-Jean



arcotnl.ca
ARCO - Association
régionale de la côte
ouest



fpftnl.ca
Fédération des parents
francophones de Terre-
Neuve-et-du Labrador

Nos communautés francophones

De l'ouest du Labrador jusqu'à la péninsule d'Avalon en passant par la capitale St-Jean de Terre-Neuve, la francophonie s'exprime dans nos assiettes.

Labrador City / Wabush

Bassin francophone lié au Québec, ancré dans la vie scolaire et communautaire.

Happy Valley–Goose Bay

Carrefour du Labrador, communauté francophone récente et dynamique.

Péninsule de Port-au-Port

Cœur historique de la francophonie, berceau des traditions acadiennes et françaises.

St-Jean de Terre-Neuve

Pôle urbain francophone majeur, moteur de la création multiculturelle et culinaire contemporaine.

www.afltnl.ca

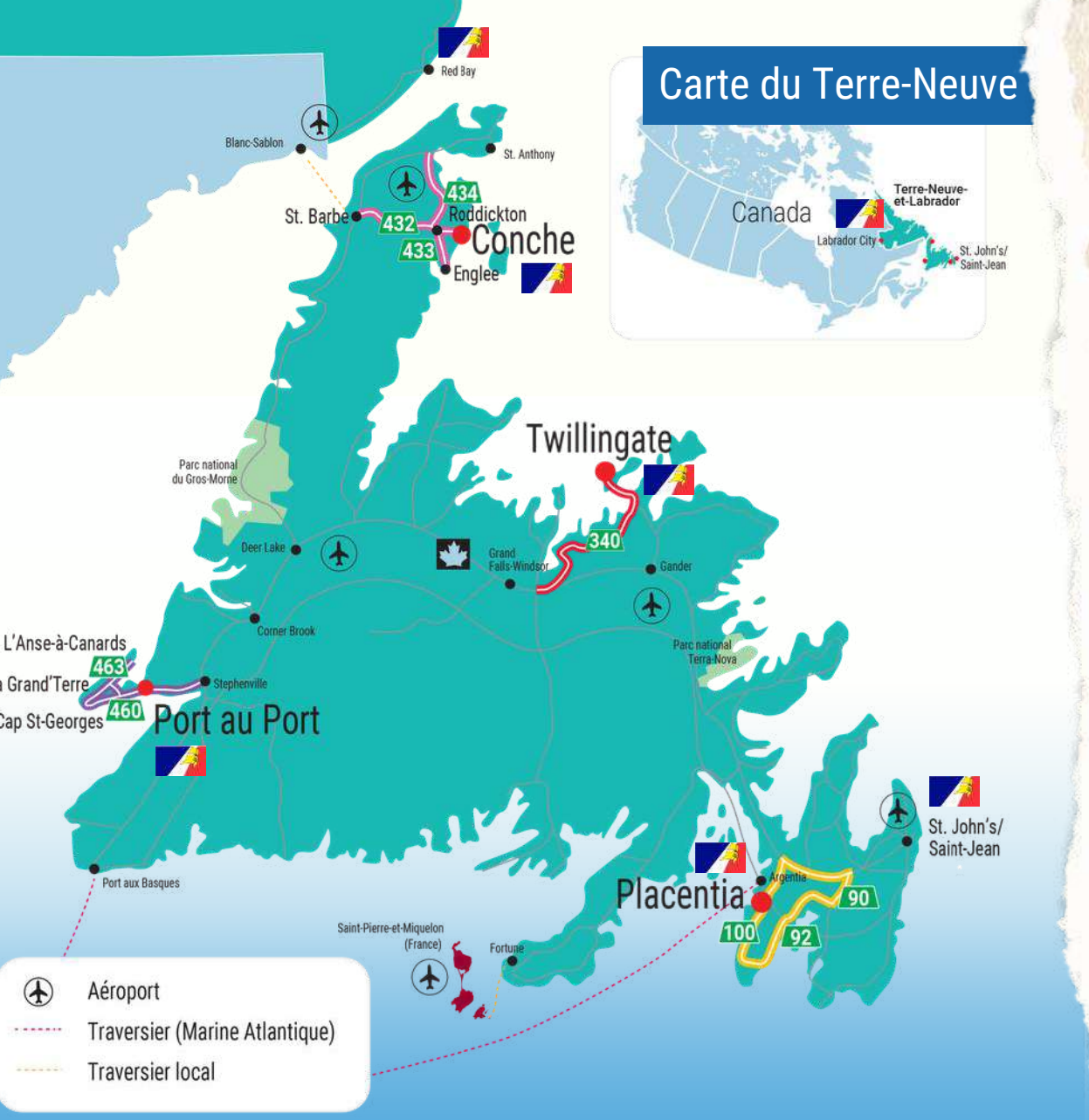
www.horizontnl.ca

www.fpftnl.c

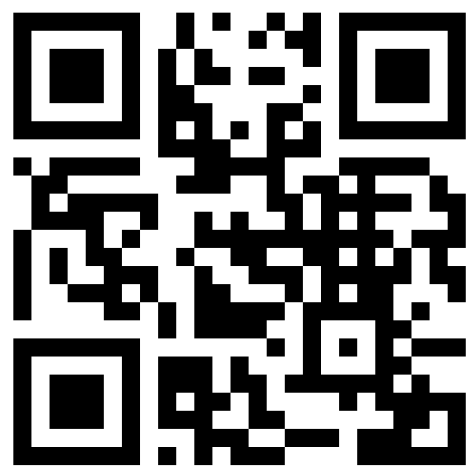
csfp.nl.ca

cpf.ca/nl/about-cpf-nl

www.fftntl.ca

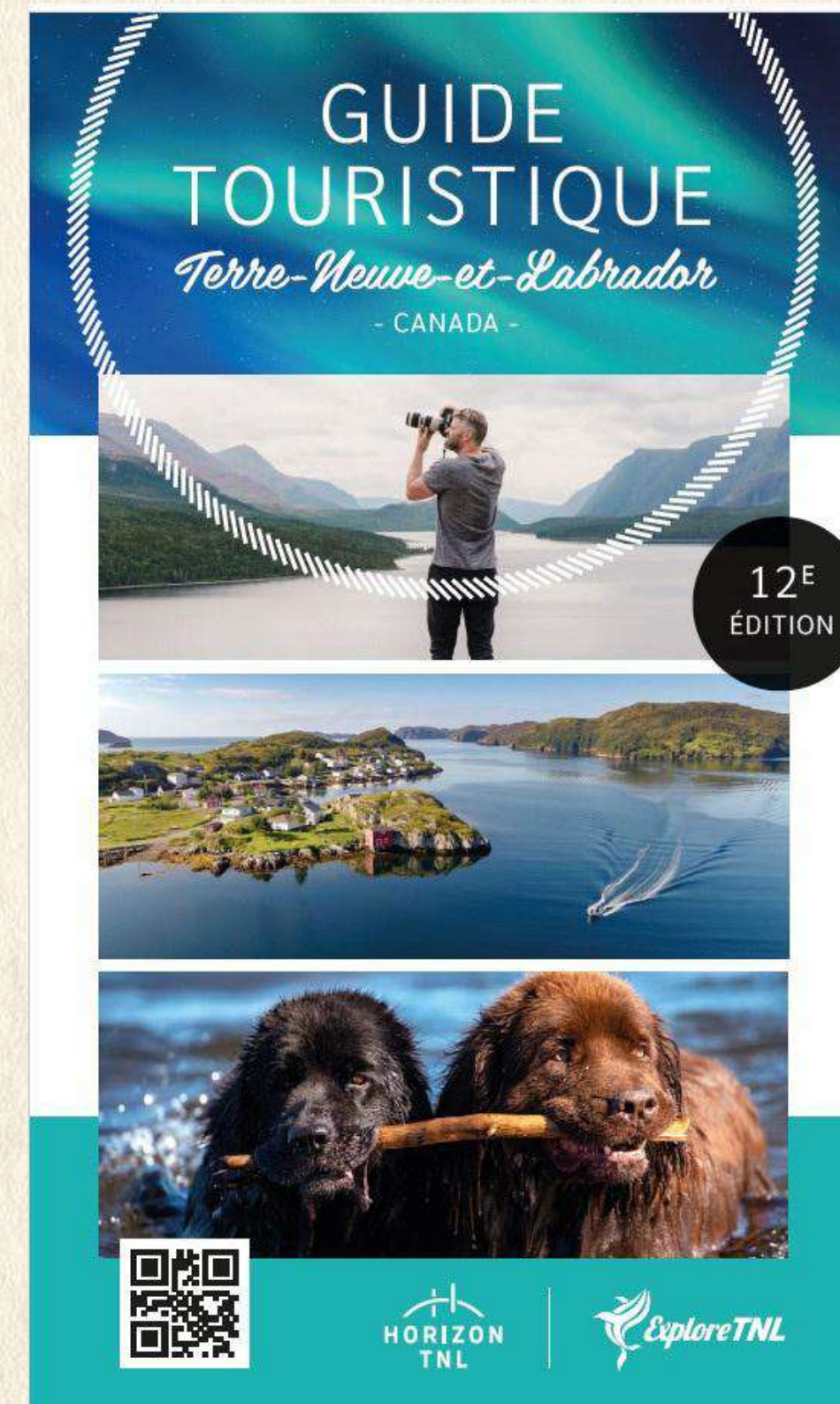


– C'est gratuit–



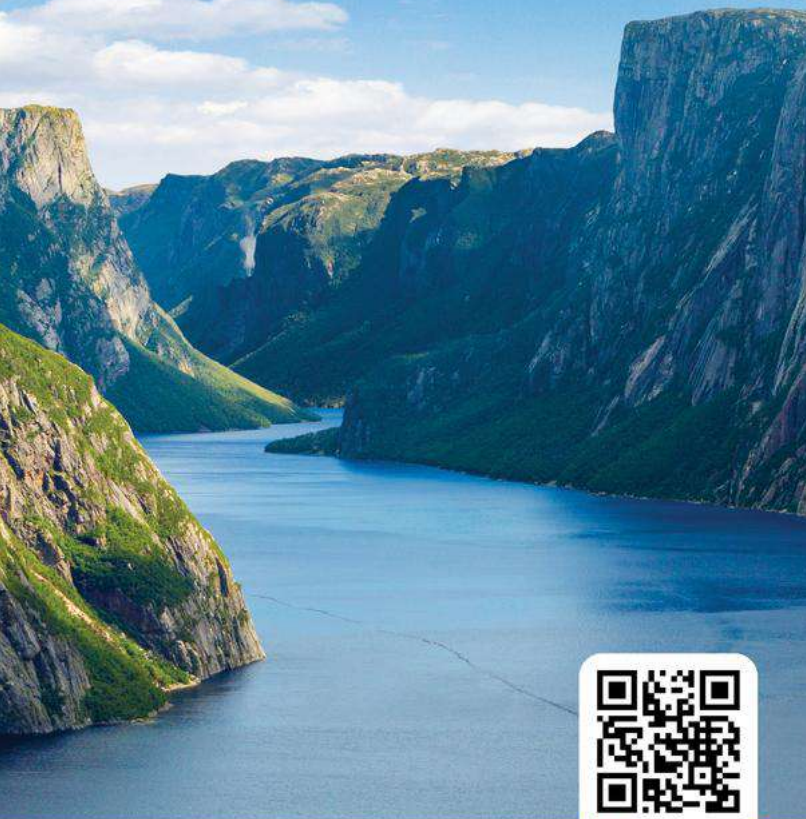
A télécharger sur
exploretnl.ca

ou à commander
info@exploretnl.ca



ExploreTNL vous accompagne sur la route de vos vacances...

Bienvenue à Terre-Neuve-et-Labrador!



Découvrez des paysages à couper le souffle, les vestiges d'une culture francophone ancienne et une nouvelle communauté multiculturelle prête à vous accueillir!

Explore TNL
www.exploretnl.ca

Cliquez et découvrez les 5 régions touristiques de Terre-Neuve-et-Labrador, téléchargez le guide en français, imprimez vos passeports ou bien contactez-nous!

On peut vous prêter notre emblème mais faites-y attention sur les routes!



Bienvenue à Terre-Neuve-et-Labrador!

Téléchargez nos guides, explorez nos circuits thématiques, découvrez nos activités et **partez à l'aventure en français** à travers nos cinq régions éblouissantes!



www.exploretnl.ca

Bienvenue à Terre-Neuve-et-Labrador!



Découvrez des paysages à couper le souffle, les vestiges d'une culture francophone ancienne et une nouvelle communauté multiculturelle prête à vous accueillir!

Explore TNL
www.exploretnl.ca

Cliquez et découvrez les 5 régions touristiques de Terre-Neuve-et-Labrador, téléchargez le guide en français, imprimez vos passeports ou bien contactez-nous!

En la morue, nous croyons!



Bienvenue à Terre-Neuve-et-Labrador!

Téléchargez nos guides, explorez nos circuits thématiques, découvrez nos activités et **partez à l'aventure en français** à travers nos cinq régions éblouissantes!



www.exploretnl.ca

Voyage au pays des Saveurs francophones à Terre-Neuve-et-Labrador

Explore TNL

