

# Cuisiner tout en Sagesse



# Cuisiner tout en Sagesse



**Cette photo prise, au début des années 1930, dans la cuisine du Séminaire de Papineauville représente des Filles de la Sagesse préparant le repas pour environ 130 personnes**

## *Minute de confiance*

*J'ai connu de nombreuses Filles de la Sagesse. Les sœurs cuisinières, elles, m'ont parlé de leur dur travail, de leurs journées interminables. Elles se levaient très tôt pour prier et assister à la messe avant de préparer le déjeuner, la collation du matin, le diner la collation de l'après-midi et le souper pour toute la maisonnée. En soirée, il leur revenait aussi de laver les planchers de la cuisine et de l'immense réfectoire !*

*Et pendant l'été les journées étaient encore plus longues car les sœurs qui travaillaient dans les jardins rapportaient leurs belles récoltes aux sœurs cuisinières qui, après le souper, nettoyaient et transformaient ses fruits et légumes en confitures, en relish, en ketchup et en conserves de tous genres. Ce qui faisait, qu'à ce temps de l'année, elles se couchaient aux petites heures du matin.*

*Un grand merci à toutes ces sœurs pour l'exemple de leur dévouement dans le travail qu'elles accomplissaient si bien.*

*Jocelyne Mainville*

# Cuisiner tout en Sagesse

## *Info-conserve*



*Utiliser des fruits trop mûrs et des légumes meurtris ne convient pas pour la mise en conserve. Choisissez des ingrédients de qualité.*

*Utiliser une grande casserole émaillée ou en acier inoxydable. Les ustensiles et les casseroles en cuivre, en étain, en fer ou métal galvanisé risquent de donner une saveur amère et de changer la couleur des fruits et des légumes.*

*Toujours stériliser les bocaux et disques plats (couvercles) avant le remplissage.*

*Il n'est pas recommandé de stériliser les bocaux au lave-vaisselle car même au cycle de stérilisation, la température n'est pas assez élevée et le cycle n'est pas assez long pour une stérilisation adéquate.*

*En refroidissant, la succion causée par le vide émet un bruit sec. Ceci indique que tout l'air s'est échappé et que le traitement a réussi.*

*Entreposez vos conserves dans un endroit frais, sombre et sec.*

# Cuisiner tout en Sagesse



## **KETCHUP ROUGE**

30 tasses de tomate préparée  
(Voir préparation)

10 oignons moyens en dés

1 pied de céleri en dés

7 pommes pelées, coupées en morceaux

5 pêches pelées coupé en morceaux.

5 poires pelées, coupées en morceaux.

2 c à table d'épice à marinade

5 clous de girofle

1 un petit coton fromage

4 tasses de vinaigre

3 tasses de cassonade

3 tasses de sucre blanc

1 tasse de gros sel

## **PRÉPARATION**

Blanchir les tomates, enlevées la peau.  
Coupée les tomates en morceaux de grosseur moyenne. Égoutter dans une passoire.  
Réserver.

Pendant que les tomates égoutten, couper les oignons et le céleri en dés. Les mettre dans un bol avec la tasse de gros sel. Laisser reposer durant 15 minutes. Égoutter dans une passoire en rinçant abondamment.

Dans une casserole en acier inoxydable, mélanger le sucre, le vinaigre et les épices que vous aurez placées dans un coton fromage et attacher solidement. Bouillir le tout 5 minutes. Ajouter le céleri et les oignons. Bouillir un autre 5 minutes, puis incorporer les tomates.

Laisser mijoter 30 minutes et ajouter les fruits.

Faire mijoter 2 heures en brassant de temps à autre.

Mettre le ketchup chaud dans des pots Mason stérilisés chauds. Sceller.

Donne de 13 à 15 pots de 500 ml.

Cette recette m'a été offerte par

**Sr Reine Pichette FDLS  
et sa sœur Julie**

# Cuisiner tout en Sagesse



## **RELISH MAISON**

*8 tasses de concombre haché*

*(Environ 10 gros)*

*2 tasses d'oignon haché*

*2 piments rouges hachés*

*1 c à thé sel*

*2 tasses de vinaigre*

*2 tasses de sucre*

*2 c à thé de curcuma*

*2 c à thé de sel de céleri*

## **PRÉPARATION**

*Couper les concombres sur la longueur, enlever les graines. Couper les oignons et le piment. Pulsé au robot culinaire ou au hachoir à viande (comme autrefois).*

*Mettre tous les ingrédients dans un bol avec le sel.*

*Faire tremper 10 minutes puis égoutter.*

*Placer ensuite dans une casserole avec le sucre, le vinaigre et le sel de céleri.*

*Bouillir 25 minutes.*

*5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le curcuma.*

*Placer dans des pots Masson stérilisés et chauds puis sceller le tout.*

*Cette recette m'a été offerte par*

**Sr Lucille Bouchard FDLS**

# Cuisiner tout en Sagesse



## **BIÈRE D'ÉPINETTE**

*1 gallon d'eau tiède*

*¾ tasse de sucre*

*½ c à thé de crème de tartre*

*1 c à thé d'essence d'épinette \**

*1 enveloppe de levure*

*\* Vous pouvez vous procurer l'essence d'épinette dans un magasin de produits naturels.*

## **PRÉPARATION**

*Mettre tous les ingrédients ensemble dans un pot de verre d'un gallon ou plus.*

*Bien mélanger le tout. Fermer.*

*Mettre le pot au soleil durant 2 heures.  
(Ou dans un endroit chaud comme devant une fenêtre ensoleillée.)*

*Réfrigérer.*

*Cette recette m'a été offerte par*

***Sr Réjane Beauséjour FDLS***

*Elle préparait cette recette pour les belles journées d'été.*



# Cuisiner tout en Sagesse



## MARINADE

### BREAD AND BUTTER

6 tasses de petits concombres tranchés

2 tasses oignons tranchés

2 tasses de vinaigre

2 tasses de sucre

2 c à thé de curcuma

1 c à thé de graine de moutarde

5 tasses d'eau froide avec glace

½ tasse de gros sel

## PRÉPARATION

Couper les concombres en tranches. Mettre de côté.

Couper les oignons en tranches fines  
Réserver

Dans un grand bol mêler les concombres et les oignons, les 5 tasses d'eau froide et la ½ tasse de sel. Ajouter de la glace.

Faire tremper 3 heures

Ensuite égoutter les concombres et réserver.

Mettre dans une grande casserole le vinaigre, les graines de moutarde et le sucre. Porter au point ébullition.

Quand le tout atteint le point d'ébullition, ajouter le curcuma et cuire à découvert 2 minutes.

Retirer du feu.

Verser dans des pots stérilisés et chauds.

Cette recette m'a été offerte par

**Sr Marie Roy, FDLS**