



Connaissances Fondamentales- Culture et Traditions

À savoir en tant qu'éducateur....

Plusieurs Canadiens croient que la nourriture traditionnelle des Métis est limitée au bison, au pemmican et au bannock. Ce n'est pas le cas. Les compétences culinaires des Métis sont créatives et contiennent une variété de plats métis. Dans leurs célébrations, ils présentent diverses nourritures délicieuses et en partageant cette nourriture, la communauté métisse se lie ensemble. Que ce soit la préparation d'aliments frais, la mise en conserve ou le séchage de la viande et du poisson, la préparation de la nourriture joue un rôle spécial dans les familles métisses. En préparant cette nourriture, les familles métisses se rassemblent.

Les Métis croient que le partage de ce qu'une personne possède est une valeur importante et cette valeur est en évidence dans la culture culinaire des Métis. Plusieurs repas incluent du bannock frais et celui-ci est souvent dévoré rapidement. Plusieurs personnes disent que le bannock a un bon goût avec du beurre et de la confiture de baies de Saskatoon. Les familles métis préparent souvent de la viande sauvage. Quand il reste de la viande supplémentaire, c'est une tradition encore de nos jours, de partager cette viande entre les autres membres de la famille et de la communauté, surtout ceux qui en ont besoin.

Certains Métis ont cette belle tradition: dans les festins de fêtes spéciales, ils préparent un couvert supplémentaire avec de la coutellerie fine, de belles assiettes et de la nourriture. Après le repas, cette nourriture est mise dans le feu pour "ceux qui ont vécu avant nous." Ces pratiques font partie de la valeur de générosité véhiculée par les Métis et de la tradition d'honorer leurs ancêtres. Ces aspects des traditions métisses sont maintenus à travers la culture culinaire.

Une autre coutume reliée à la nourriture est quand un jeune Métis tue ou piège son premier animal. Ce jeune aura un festin préparé pour tous, auquel la famille et la communauté participeront, afin de célébrer le succès de sa chasse.

Selon les Métis, la nourriture n'est pas seulement pour survivre; les communautés estiment qu'elle peut être utilisée comme médecine. Les soupes métisses sont reconnues pour leurs propriétés curatives; elles guérissent plusieurs maladies car, dans un seul pot, elles réunissent une variété d'aliments nutritifs.

Il y a beaucoup de recettes métisses et elles varient entre les communautés, les familles et les régions. Une caractéristique commune des recettes métisses est qu'elles ne nécessitent pas une liste d'ingrédients parfaitement mesurés. Comme les histoires traditionnelles, la langue et la musique, les recettes métisses sont enseignées oralement. Apprendre oralement implique que l'apprenant observe la préparation du mets et qu'il développe l'habileté de juger approximativement la quantité d'ingrédients requis. La meilleure façon d'apprendre au sujet de la nourriture métisse est de se joindre à un rassemblement métis, de se régaler de la nourriture et d'écouter le peuple métis raconter des histoires sur les mets que leurs familles aiment



spécialement.

Queue de castor cuite

Beaucoup de Canadiens connaissent la queue de castor cuite comme étant un dessert. Celle-ci est semblable à une oreille d'éléphant (genre de galette) - mais ce n'est pas un dessert!

Ce plat est fait véritablement de queues de castor! Il est riche en lipides et quand on le prépare, on le place au-dessus des pommes de terre pour leur donner une saveur délicieuse.

Lait d'abeille

Quand une vache vient de vêler, la deuxième traite de la vache est collectée et est souvent utilisée pour faire un flan. Cette traite est appelée *lait d'abeille* à cause de sa couleur jaune.

Vin de pissenlit

Ce vin est une combinaison de fleurs de pissenlit, d'eau, de levure, de sucre, de raisins, de citrons, d'oranges et de rhum. La production de ce vin est un processus d'une durée de deux semaines.

Ketchup aux canneberges

Le ketchup métis va spécialement bien avec les viandes froides. On le fait en utilisant des canneberges, des oignons, du sucre, du vinaigre, quelques épices et des poivrons.

Rubaboo

Le Rubaboo est un ragoût métis. Pour le faire, on utilise une variété de viandes comme du lapin, de la perdrix et beaucoup de légumes. Ces légumes comprennent des oignons, des navets, des asperges, des pommes de terres ainsi que des ingrédients moins connus, comme la sauge, la racine de scirpe, les têtes de quenouilles, les pignons de pin et les racines des lis. En hiver, on ajoute au ragoût des fruits et des légumes séchés.

Poissons à ventouses

Les têtes bouillies du poisson à ventouses sont un délice pour plusieurs Métis. Au printemps, c'est une compétition entre les Métis et les ours pour récolter les poissons "suceurs" dans les ruisseaux! Quand les ours attrapent ces poissons du ruisseau, ils les placent dans un pile sur la grève; ils mangent leurs têtes en premier, ensuite ils laissent le restant des poissons pour que les corbeaux viennent les manger.

Extrait de la ressource Connaissances fondamentales: culture et traditions

Titre/Unité Culture et traditions B pour Bannock	Durée <ul style="list-style-type: none">• 40 minutes si le bannock est déjà fait (vous pouvez raccourcir la leçon ou la diviser en segments pour les élèves plus jeunes)• 50-60 minutes si vous faites le bannock
Niveau/Sujet maternelle-4e année Études sociales	Thème(s) Identité, culture, diversité, communauté



Thèmes méfis à explorer en éducation

- ☐ Langues des Métis
- ☐ Culture et traditions métisses
- ☐ Histoire de la patrie
- ☐ Métis en Alberta
- ☐ Gouvernance de la Nation Métisse

Norme de qualité pour l'enseignement

(Comment cette leçon contribue-t-elle à mes connaissances dans les domaines suivants?)

1. Favoriser des relations efficaces
2. Apprendre tout au long de la carrière en enseignement
3. Démontrer un ensemble de connaissances professionnelles
4. Établir des environnements d'apprentissage inclusifs
5. Appliquer des connaissances de base au sujet des Premières Nations, des Métis et des Inuits
6. Adhérer aux cadres juridiques et aux politiques

Compétences

Pensée critique • Résolution de problèmes • Gestion de l'information • Créativité et innovation • Communication • Collaboration • Citoyenneté culturelle et mondiale • Croissance personnelle et bien-être

Vocabulaire/Termes

Bannock - pain plat sans levain

Bison - gros animal poilu qui a des sabots. Le *Bison* est surtout trouvé en Amérique du Nord bien qu'il existe une espèce en Europe occidentale et en Asie centrale. Le type de bison le plus connu en Amérique du Nord est le buffle et il est le plus grand animal au sol. Le bison se déplace en troupeau et il se roule périodiquement dans la terre pour se garder frais et pour éliminer les parasites. Généralement les bisons sont des animaux lents, mais s'ils veulent, ils ont la capacité de courir 35 milles à l'heure

Diversité - l'état ou le fait d'être varié; différence, improbabilité, *diversité d'opinion*, variété, multiforme

Commerce des fourrures - activité de commerce importante pratiquée en Amérique du Nord britannique entre le XVIe et le XIXe siècle; le commerce comprenait l'échange et la vente des peaux d'animaux, surtout celles du castor

Rassemblement - assemblée de personnes; typiquement, une célébration

Identité - sentiment d'appartenance à une communauté ou à un groupe, établi et renforcé par des



caractéristiques et des intérêts communs

Indigènes - peuples autochtones à l'intérieur des frontières du Canada, formés par les Premières Nations, les Inuits et les Métis

Fête de cuisine - rassemblement communautaire avec un repas partagé, de la musique et de la danse.

Kohkom - grand-mère, en langage Cri

Métis - " Métis signifie une personne s'identifiant comme Métis, se distinguant des autres peuples autochtones, étant de descendance historique de la Nation Métisse et acceptée par la Nation Métisse"

<http://albertametis.com/wp-content/uploads/2018/03/NationalDefinitionofMetis.pdf>

Michif - langue formée du mélange de noms français et de verbes cris; la structure linguistique des deux langues est utilisée pour communiquer la culture unique et l'identité du peuple métis

Moshom - grand-père, en langage Cri

Pemmican - viande séchée, convertie en poudre et mélangée avec de la graisse chaude et des fruits ou des baies séchées et ensuite formée en pain ou en petits gâteaux

<https://www.vocabulary.com>

<https://www.dictionary.com>

<https://education.alberta.ca/media/3273004/social-studies-k-6-pos.pdf>

Ticket de sortie - choix de questions:

- Pourquoi le bannock était-il un aliment de base pour les familles, les chasseurs et les trappeurs métis?
- Choisis un adulte respecté avec qui tu peux partager ton bannock. Pourquoi le partage est-il important?
- Pourquoi est-il important de se réunir avec d'autres personnes? Quelles sont les occasions dans lesquelles tu te réunis avec les autres?
- Nomme la liste les ingrédients contenus dans le bannock.
- Quelle est ta garniture préférée pour le bannock?
- Peux-tu penser à une autre garniture qui serait bonne avec le bannock?

Évaluation POUR l'apprentissage

Les élèves sont attentifs, participent et répondent aux questions avec précision et réflexion.

Évaluation DE l'apprentissage

Les élèves sont capables de répondre oralement ou par écrit aux questions qui portent sur l'identité, les expériences partagées et la diversité.

Différenciations/Adaptations

- Préparez le bannock à l'avance.
- Ayez du bannock préemballé; les élèves peuvent écrire des messages en Cri/Michif pour partager avec les autres.
- Utilisez le mélange Bisquick sans gluten pour les élèves qui ne mangent pas de gluten et parlez aux parents afin de déterminer la meilleure façon d'adapter la recette pour accommoder les élèves.
- Ayez des options de bannock cuit ou frit.



Temps approxi-matif	Activité	Matériaux/ Références pour ressources
15-20 minutes	<p><u>Préparations des enseignants:</u></p> <p>Envoyez une note à la maison avant votre leçon pour informer les familles que vous partagerez du bannock dans votre classe. Peut-être un parent voudra vous aider (recommandé) ou il peut faire du bannock à l'avance. De cette façon, il est probable que vous recevrez des recettes familiales bien-aimées!</p> <p>Réviser les diapositives Powerpoint si vous les utilisez. Il y a des activités d'extension dans cette leçon. Planifiez en fonction des besoins de votre classe.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Ingrédients du Bannock: farine, sel, levure chimique, eau, lard (plus huile végétale pour friture)● sacs Ziploc (grands et petits)● four ou poêle électrique● bols à mélanger/tasses à mesurer● mélange Bisquick sans gluten (si nécessaire)● papier essuie-tout● garniture pour le bannock: confiture, beurre, fromage parmesan, etc. <p>Décidez avant la leçon: soit que vous préparez du bannock à l'avance en petits groupes avec de l'aide ou avec la classe entière. Avez-vous accès à un four? Ou utiliserez-vous une poêle électrique? L'utilisation d'une poêle à frire électrique est réservée à un adulte, ce n'est pas recommandé de l'utiliser près des élèves. Il serait utile d'avoir le bannock ou la pâte préparés à l'avance. Vous pouvez mélanger le bannock à la main dans un bol ou le pétrir avec de la farine sur une table. Comme alternative, vous pouvez demander aux élèves de pétrir la pâte dans un grand sac Ziploc pour avoir moins de dégâts.</p>
5-7 minutes	<p>Diapo 1</p> <p>Introduction: B pour Bannock</p>	<p>Activez les connaissances antérieures en demandant aux élèves s'ils savent ce qu'est le bannock. S'ils ne le savent pas, demandez: quelle est, selon toi, la définition de bannock? Donnez des indices: c'est un aliment, etc. Inscrivez les réponses au tableau. Optionnel: bannock commence par B - quels autres mots commençant par B connais-tu? Vous trouverez une liste de livres</p>



		imagés que vous pouvez lire à l'avance ou durant la leçon.
2-3 minutes	Diapo 2 Bannock est un simple pain plat	Pourquoi était-il important que le Bannock soit fabriqué avec des ingrédients simples et faciles? Réponse: repas rapide, portable, peu coûteux, qui ne se gâtait pas facilement, etc.
2-3 minutes	Diapo 3 L'importance du bannock	Il était important pour les trappeurs et les chasseurs d'avoir une nourriture qui se transporte facilement. Y a-t-il des aliment que tu manges qui sont faciles à emporter avec toi à l'école? A tes événements sportifs? Dans la voiture? Dans un avion?
2-4 minutes	Diapo 4 Information historique	Le bannock a été créé à l'époque de la traite des fourrures et de l'introduction de la farine par les explorateurs et les commerçants de fourrures. Les peuples autochtones utilisaient la farine et l'employaient dans leurs propres recettes.
2-3 minutes	Diapo 5 Quels ingrédients sont utilisés dans le bannock?	Utilisez les diapositives visuelles du Powerpoint et/ou apportez des ingrédients naturels afin que les élèves les identifient.
3-4 minutes	Diapo 6 Connaissez-vous d'autres aliments qui sont semblables au bannock?	Demandez aux élèves de répondre oralement en groupe ou avec un partenaire; ou demandez-leur de lister les ingrédients en groupe, avec un partenaire ou seul.
1-3 minutes	Diapo 7 Manières de cuisiner le bannock	De quelle façon ferons-nous du bannock aujourd'hui? Ou: de quelle manière a été fait le bannock que nous mangeons aujourd'hui?



3-5 minutes	Diapo 8 Comment manger notre bannock? Quelles garnitures devrions-nous avoir?	Acceptez toutes les réponses. Amusez-vous avec celles-ci! Optionnel: écrire les réponses au tableau J'aime manger mon bannock avec _____ Marc aime manger son bannock avec _____ Les élèves peuvent ensuite écrire dans un journal au sujet du bannock ou créer un livre d'images simples comme activité d'extension.
6-20 minutes	Diapo 9 Recette de bannock	Décidez avant la leçon: soit que vous préparez du bannock à l'avance en petits groupes avec de l'aide ou avec la classe entière. Avez-vous accès à un four? Ou utiliserez-vous une poêle électrique? L'utilisation d'une poêle à frire électrique est réservée à un adulte, ce n'est pas recommandé de l'utiliser près des élèves. Il serait utile d'avoir le bannock ou la pâte préparés à l'avance. On peut mélanger le bannock à la main dans un bol et le pétrir avec de la farine sur une table. Comme alternative,, vous pouvez demander aux élèves de pétrir la pâte dans un grand sac Ziploc pour avoir moins de dégâts. *Que feront les élèves pendant la cuisson du bannock? Suggestions: coloriage, lecture, journal, création d'un livre d'image simples, visionnement du vidéo "Awasis and the world famous bannock", l'écoute d'une histoire sur le bannock (*voir les ressources) ou une récréation.
4-7 minutes	Diapo 10	Discutez de l'importance de créer des liens/de partager entre les personnes et des manières adoptées par les familles pour réaliser



3-6 minutes	<p>Lien/ Importance du partage</p> <p>Diapo 11</p> <p>Partage du bannock</p> <p>Diapo 12 L'option d'écrire des notes pour accompagner votre bannock</p>	<p>ces buts. En Cri, le mot kohkom signifie grand-mère et le mot moshom signifie grand-père. Vos élèves ont-ils une variété de noms qu'ils utilisent pour les gens de leur famille?</p> <p>Les Métis à travers le pays parlent quatre langues vivantes: le Michif, le Cri, l'Anglais et le Français.</p> <p>Le Michif est une langue mélangée formée de noms français et de verbes cris. La structure linguistique des deux langues est utilisée pour communiquer la culture et l'identité uniques des Métis. http://www.metismuseum.ca/michif_tools.php</p> <p>Avec qui partageras-tu ton bannock?</p> <p>Cette activité peut être complétée avec cette leçon ou à un tout autre temps! Les notes peuvent être placées dans les sacs Ziploc ou vous pouvez utiliser des marqueurs pour dessiner et écrire directement sur les sacs Ziploc. Comme alternative, vous pouvez séparer la leçon en faisant des cartes de voeux ou des cartes portant sur un mot ou une image.</p>
4-7 minutes	<p>Diapo 13</p> <p>Quelle garniture préfères-tu sur ton bannock?</p>	<p>C'est une excellente occasion pour les élèves de créer un sondage et de se demander entre eux: "Quelle est ta garniture préférée?" Vous pouvez intégrer diverses activités à la conclusion de la leçon (collecte et analyse de l'information, notes de pointage, pictogrammes, graphiques à barres etc).</p>



3-5 minutes	Conclusion: Diapo 14 Consommer de la nourriture ensemble aide à faire grandir une communauté	Lorsque les gens se réunissent, cela crée des liens dans la communauté. Celle-ci aide à fortifier le sentiment d'appartenance. Nous apprenons au sujet de ce que les autres aiment et n'aiment pas. Si quelqu'un n'aime pas les mêmes choses que nous, nous pouvons quand même être amis et faire partie de la même communauté. Ce que j'aime me rend unique. Ce que mes amis aiment les rend uniques aussi.
Des activités d'extension: <ul style="list-style-type: none">• ANGLAIS - Créer un livre avec l'alphabet (plats préférés). Ex: J'aime A pour (avocado), B pour (bannock)...• MATHÉMATIQUES- Doubler une recette. La diviser en deux. Quelles seraient les nouvelles mesures? Collectionner les données et les mettre sous forme graphique.• ÉTUDES SOCIALES/ANGLAIS - Planifier un rassemblement métis ou un fête de cuisine. Qui veux-tu inviter? Que proposerais-tu comme nourriture? Quel genre de divertissement ou d'activités aurais-tu?• ÉTUDES SOCIALES/ART - Dessiner/créer une image visuelle de ta famille, de ta parenté. As-tu des noms différents pour appeler les membres de ta famille? (Ex: Grand-père, Opa, Moshom, pépère).		



L'Institut Rupertsland
Centre d'éducation métisse par excellence

Plan de leçon



Resources/Links/Videos

Picture Books:

THE BANNOCK BOOK by **Linda Ducharme**

AWÂSIS AND THE WORLD-FAMOUS BANNOCK by **Dallas Hunt** (**Video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=vN5mbDaspHs>)

I CAN'T HAVE BANNOCK BUT THE BEAVER HAS A DAM by **Bernelda Wheeler**

GRANNY'S GIANT BANNOCK by **Brenda Wastasecoot**

Quick Bannock video:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=U5xxbEROs94

Bannock and Canada's First Peoples **article:**

<http://fooddaycanada.ca/featured-article/bannock-canadas-first-peoples/>

Michif dictionary/Gabriel Dumont Institute http://www.metismuseum.ca/michif_tools.php

Definition of Métis

<http://albertametis.com/wp-content/uploads/2018/03/NationalDefinitionofMetis.pdf>

The Métis Alphabet Book Study Prints

<https://gdins.org/me/uploads/2019/03/Catalog-2019-Low-Res-March-2019.pdf>

Crédits:

L'Institut Rupertsland- Centre d'éducation métisse par excellence, Equipe en éducation(2020)