

Français – English

# Cuisine avec moi Cook with Me

Mois des langues autochtones 2021  
**Livre de recettes régionales**

Indigenous Languages Month 2021  
**Regional Recipe Book**



Gouvernement des  
Territoires du Nord-Ouest

**This recipe book has been translated into French.**

## **Happy Indigenous Languages Month 2021!**

Indigenous Languages Month (ILM) is an annual celebration that takes place in February in the Northwest Territories. It is an opportunity for NWT residents to celebrate the rich culture and heritage of the territory's nine official Indigenous languages. The theme for this year's celebration is "Cook with Me".

Food and cooking are linked to traditions, memories, and togetherness. It is hard to imagine family celebrations, holidays, or any other social gatherings without the addition of food! Food also brings people from different cultures together, allowing us to learn about people from different backgrounds. Food is part of our family histories and identities. We share our cultural heritage when we share food with others. Saying "Cook with Me" to our families and friends is an invitation to strengthen our togetherness, culture and heritage.

The Indigenous Languages Month 2021 Regional Recipe Book has been developed from the 2019 Easy and Healthy Home Cooking Recipe Contest by the Department of Health and Social Services (HSS). It is through a collaboration with HSS and the Department of Education, Culture and Employment (ECE), that this recipe book was made possible.

## **Joyeux Mois des langues autochtones 2021!**

Cette célébration annuelle se déroule en février aux Territoires du Nord-Ouest (TNO). Elle permet aux résidents de mettre leurs cultures et leur patrimoine à l'honneur et de célébrer les neuf langues autochtones officielles des TNO. Le thème de cette année est « Cuisine avec moi ».

Les aliments et la cuisine font partie intégrante des traditions, et évoquent des souvenirs et la convivialité. On ne peut pas dissocier les réunions familiales, les fêtes ou tout autre rassemblement social de la nourriture! La cuisine rapproche les personnes de cultures différentes et nous permet de découvrir d'autres cultures. Elle fait partie de nos familles et de notre identité. Quand nous partageons de la nourriture, nous transmettons notre patrimoine culturel. Cuisiner avec nos proches et nos amis est une invitation à la convivialité et renforce notre culture et notre patrimoine.

Le livre de recettes régionales publié dans le cadre du Mois des langues autochtones 2021 a été réalisé à partir du Concours de recettes maison santé et faciles organisé en 2019 par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Ce livre de recettes est une collaboration entre le MSSS et le ministère de l'Éducation, de la Culture et de la Formation (MÉCF).

# Eat well and enjoy!

This book features recipes from individuals and families across all the regions of the Northwest Territories:

## Beaufort Delta Region –

Irma Cardinal's Poached Char (Inuvik)

## Sahtu Region –

Tulita Batch Cooking Club's Chicken and Vegetable Soup

## Dehcho Region –

Deborah Stipdonk's Golo Stew (Fort Simpson)

## Tłıchǝ Region –

Joy Mantla's Shrimp Stir Fry (Behchokǝ)

## Fort Smith Region –

Priscilla Lepine's Soup from Scraps

## Hay River Region –

Lisa Smith's Family Chili

## Yellowknife Region –

Carter Stirling's Family Hamburger Soup & Sophie Maksimowski's Roasted Vegetable and Grain Bowl

Celebrate Indigenous Languages Month by using this recipe book as a resource to learn a NWT Indigenous language by cooking in the language of your community!

Ce livre renferme des recettes fournies par des particuliers et des familles de toutes les régions des TNO :

## Région de Beaufort-Delta –

Omble chevalier poché d'Irma Cardinal (Inuvik)

## Région du Sahtu –

Soupe aux légumes et au poulet du club de cuisine communautaire de Tulita (Batch Cooking Club)

## Région de Dehcho –

Ragoût Golo de Deborah Stipdonk (Fort Simpson)

## Région des Tłıchǝ –

Sauté de crevettes de Joy Mantla (Behchokǝ)

## Région de Fort Smith –

Soupe de Priscilla Lepine à partir de rognures de légumes

## Région de Hay River –

Chili familial de Lisa Smith

## Région de Yellowknife –

Soupe familiale à la viande hachée de Carter Stirling et bol de légumes grillés et de céréales de Sophie Maksimowski

Célébrez le Mois des langues autochtones en vous servant de ce livre de recettes pour apprendre une langue autochtone des TNO et cuisiner dans la langue de votre communauté!



**Mangez équilibré;  
bon appétit!**

## Irma Cardinal's Traditional Poached Arctic Char (Inuvik)

Irma says that this recipe is a favourite because it has a high amount of omega 3 fats for a healthy diet and it is traditional (from the land). She likes to serve this dish with steamed asparagus, boiled potatoes and bannock.

Irma also likes to have this dish with traditional Muskeg Tea (Lidii muskeg) for its health benefits and its ability to be picked year-round.



**Cook time:**  
15-20 minutes



**Serving size:**  
4

### Ingredients:

4-5 oz. char  
1 tbsp. garlic butter  
1 ½ cups water or broth

### Directions:

1. Heat a medium sized fry pan over medium heat with butter and water and wait until it comes to a simmer (not boiling).
  2. Add pieces of fish in a single layer – do not pile into pan. Keep the heat at simmer. Do not boil.
  3. Cook about 10 minutes uncovered.
- Lift cooked fish from the pan with a slotted spoon or spatula.



## Ombles chevalier poché traditionnel d'Irma Cardinal (Inuvik)

Irma affirme que cette recette est l'une de ses préférées parce qu'elle contient une quantité élevée d'oméga-3, qui sont bons pour la santé, et parce que c'est une recette traditionnelle. Elle aime servir ce plat avec des asperges cuites à la vapeur, des pommes de terre bouillies et de la bannock.

Irma aime aussi accompagner ce plat de thé de la tourbière (Lidii muskeg) en raison de ses bienfaits pour la santé et de la possibilité d'en cueillir à longueur d'année.

**Temps de préparation :**  
15 à 20 minutes



**Portions :**  
4



### Ingrédients :

4 à 5 onces d'ombles chevalier  
1 c. à table de beurre à l'ail  
1 ½ tasse d'eau ou de bouillon

### Instructions :

1. Dans une poêle à frire de taille moyenne, faire mijoter le beurre et l'eau à feu moyen. Ne pas porter à ébullition.
2. Ajouter des morceaux de poisson en une seule couche – ne pas empiler dans la poêle. Laisser mijoter sans faire bouillir.
3. Cuire environ 10 minutes à découvert. Sortir le poisson cuit à l'aide d'une cuillère trouée ou d'une spatule.

# Tulita Batch Cooking Club's Homemade Chicken, Lentil and Vegetable Soup



# Soupe maison aux légumes, au poulet et aux lentilles du Tulita Batch Cooking Club

(club de cuisine communautaire de Tulita)

This recipe is special to the group because it is very flexible. We add lentils, beans, tofu or chicken to the recipe. When our gardens are growing, we add in bok choy. You can add whatever you want to make it healthy. Our club cooks food to share.

Cette recette est particulièrement appréciée par le groupe, car elle est très adaptable. Nous y ajoutons des lentilles, des haricots, du tofu ou du poulet. En été, nous y ajoutons du bok choy de nos potagers. Vous pouvez y ajouter tout ce que vous voulez pour un repas santé. Notre club cuisine de la nourriture à partager.



### Cook time:

2 hours



### Serving size:

8-12

### Temps de préparation :

2 heures



### Portions :

8 à 12



### Ingredients:

8 cups water or broth  
1 small cabbage chopped  
2 cups celery chopped  
2 onions – white or yellow chopped  
2 cups carrots peeled and chopped  
2 green bell pepper washed and diced  
2 garlic cloves minced  
2 28 oz. cans diced tomatoes  
2 tsp. dried oregano  
2 tsp. dried basil  
1 tsp. red pepper flakes  
Salt, pepper, cayenne pepper to taste

### Add in:

2 cups uncooked meat/chicken or 2 small blocks tofu  
1 small can beans or lentils

### Directions:

1. In a large pot, bring water or broth to a boil. Add all the vegetables, herbs and spices.
2. Add in meat or chicken, beans or lentils. If using tofu, add in during last 10 minutes of cooking.
3. Simmer for about 90 minutes until all the vegetables are tender and meat is cooked.

### Ingédients :

8 tasses d'eau ou de bouillon  
1 petit chou haché  
2 tasses de céleri haché  
2 oignons, blancs ou jaunes, hachés  
2 tasses de carottes, pelées et hachées  
2 poivrons verts, lavés et coupés en dés  
2 gousses d'ail émincées  
2 boîtes de conserve de 28 onces (793 g)  
de tomates en dés  
2 c. à thé d'origan séché  
2 c. à thé de basilic séché  
1 c. à thé de flocons de piment de Cayenne  
Sel, poivre et piment de Cayenne au goût

### Facultatif :

2 tasses de viande crue ou 2 petits blocs de tofu  
1 petite boîte de conserve de haricots ou de lentilles

### Instructions :

1. Dans une grande casserole, porter l'eau ou le bouillon à ébullition. Ajouter les légumes, les fines herbes et les épices.
2. Ajouter la viande, les haricots ou les lentilles. Si vous utilisez du tofu, l'ajouter au cours des dix dernières minutes de cuisson.
3. Laisser mijoter pendant environ 90 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres et que la viande soit cuite.

## Deborah Stipdonk's Golo Stew (Fort Simpson)



Deb says: "This is one of my go-to recipes because it is delicious, easy to make and cheap! I can substitute different vegetables that are in season or on sale. I can put the ingredients in my slow cooker at lunch, and it is ready for supper. This is a hearty meal and keeps bellies full with healthy food. If I serve it with milk, all the food groups are covered. My family loves to mop up the last bits with homemade whole wheat bread."



**Cook time:**  
4 hours



**Serving size:**  
8-12

### Ingredients:

- 1 ½ lbs. moose meat
- 1 medium onion chopped
- 2 large carrots peeled and chopped
- 3 medium potato scrubbed, unpeeled, chopped
- 1-2 cups boiling water
- 1/2 cup steel cut or rolled oats
- Salt to taste

### Directions:

1. Pop all these ingredients into the slow cooker and stir to mix.
2. Set on low for 4 hours.



## Ragoût Golo de Deborah Stipdonk (Fort Simpson)

Deborah affirme : « C'est l'une de mes recettes préférées parce que c'est délicieux, facile à préparer et bon marché! Je peux utiliser différents légumes, selon la saison ou les aubaines. Je peux mettre les ingrédients dans ma mijoteuse vers midi et le plat est prêt pour le souper. C'est un repas copieux, fait d'aliments sains, et qui rassasie. Si je le sers avec du lait, tous les groupes alimentaires sont représentés. Toute la famille aime nettoyer son assiette avec du pain de blé entier maison. »

**Temps de préparation :**  
4 heures



**Portions :**  
8 à 12



### Ingrédients :

- 1 ½ lb de viande d'original
- 1 oignon de taille moyenne haché
- 2 grandes carottes, pelées et hachées
- 3 pommes de terre de taille moyenne brossées, non pelées et hachées
- 1 à 2 tasses d'eau bouillante
- ½ tasse d'avoine époutée ou de flocons d'avoine
- Sel, au goût



### Instructions :

1. Verser tous les ingrédients dans une mijoteuse et mélanger.
2. Régler la mijoteuse au niveau minimum pendant 4 heures.



## Joy Mantla's Shrimp Stir Fry (Behchokò)



## Sauté aux crevettes de Joy Mantla (Behchokò)

Why does Joy like cooking her recipe?  
She simply says, "it's yummy!"

Pourquoi Joy aime-t-elle cuisiner cette recette?  
Tout simplement parce que « c'est délicieux »!



**Cook time:**  
15 minutes



**Serving size:**  
2

**Temps de préparation :**  
15 min



**Portions :**  
2



### Ingredients:

2 cups cooked rice  
2 cups frozen Asian or mixed  
vegetables cooked  
500 gm (1 small bag) peeled shrimps,  
frozen, thawed  
1 tbsp. butter



### Ingrédients :

2 tasses de riz cuit  
2 tasses d'un mélange de légumes  
(asiatiques ou autres) cuits  
500 g (1 petit sac) de crevettes décortiquées  
et décongelées  
1 c. à soupe de beurre

### Directions:

1. In a frying pan, cook shrimp in about ½ cup of water. Cook until the shrimp turns pink. Drain the water.
2. Add butter and cooked vegetables to the pan.
3. Add rice and mix everything together.

### Instructions :

1. Dans une poêle à frire, faire cuire les crevettes dans environ ½ tasse d'eau. Les faire cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses. Égoutter.
2. Ajouter le beurre et les légumes cuits à la poêle.
3. Ajouter le riz et mélanger le tout.

## Priscilla Lepine's Soup from Scraps (Fort Smith)



## Soupe de Priscilla Lepine à partir de rognures de légumes (Fort Smith)

Priscilla loves soups. She says that she enjoys this recipe because it utilizes the vegetables that normally get thrown in the compost or the trash. These vegetable scraps make the best tasting soup broth. It's so versatile! You can add meats of your choice, veggies of your choice and have a different soup every time. It can also be made in a slow cooker or Dutch oven.

Priscilla adore la soupe. Elle dit aimer cette recette, car elle utilise des légumes qui sont normalement compostés ou jetés à la poubelle. Ces rognures de légumes donnent le meilleur bouillon de soupe. C'est tellement polyvalent! Vous pouvez ajouter la viande et les légumes de votre choix, et ainsi obtenir une soupe différente à chaque fois. Et vous pouvez la préparer dans une mijoteuse ou une grande marmite.



**Cook time:**  
16 hours



**Serving size:**  
8



**Temps de préparation :**  
16 heures



**Portions :**  
8



### Ingredients:

1 large freezer bag vegetable scraps (peelings, ends, stems)  
1 lbs. any meat (beef, moose, caribou), chicken or turkey cut into bite sized pieces  
1 cup carrots chopped  
1 cup turnips chopped  
1 cup celery chopped  
1 cup onion chopped  
1 tbsp. dried basil  
1 bay leaf  
Salt and pepper to taste



### Ingrédients :

1 grand sac de congélation de restes de légumes (pelures, extrémités, tiges)  
1 lb de viande (bœuf, orignal, caribou, poulet ou dinde) coupée en petits morceaux  
1 tasse de carottes hachées  
1 tasse de navets hachés  
1 tasse de céleri haché  
1 tasse d'oignon haché  
1 c. à soupe de basilic séché  
1 feuille de laurier  
Sel et poivre au goût

### Directions:

1. Make a vegetable broth by placing the saved scraps into a large slow cooker and add boiling water just enough to cover the scraps. Cook on low for 8-12 hrs. The longer it cooks, the richer the broth.
2. Strain broth into large bowl, discard vegetables, and clean slow cooker insert.
3. Return strained broth to slow cooker. Add meat, vegetables, bay leaf and basil.
4. Add water, to cover ingredients, if necessary. Cook on low for 8 hours or high for 4 hours.
5. Season with salt & pepper & enjoy!

### Instructions :

1. Faire un bouillon de légumes en plaçant les rognures dans une grosse mijoteuse et en ajoutant juste assez d'eau bouillante pour les recouvrir. Cuire à feu doux pendant 8 à 12 heures. Plus la cuisson est longue, plus le bouillon est riche.
2. Filtrer le bouillon dans un grand bol, jeter les rognures et nettoyer l'intérieur de la mijoteuse.
3. Remettre le bouillon filtré dans la mijoteuse. Ajouter la viande, les légumes, la feuille de laurier et le basilic.
4. Couvrir le tout d'eau, au besoin. Cuire à feu doux pendant 8 heures ou à feu élevé pendant 4 heures.
5. Assaisonner de sel et de poivre, puis déguster!



## Lisa Smith's Family Chili (Hay River)



This is the Smith family's favourite weeknight supper. It is easy and quick to make after work or can be left in a crock pot to simmer all day. It is a great leftover and can be packed for school lunches. Everyone loves the flavour, with lots of spices and vegetables.



**Cook time:**  
40-60 minutes



**Serving size:**  
4-6

### Ingredients:

1.5 lbs. ground meat (beef or moose)  
1 tbsp. canola oil  
1 medium yellow onion diced  
2 cloves garlic minced  
2-3 tbsp. chili powder  
2-3 tbsp. dried oregano  
2 tsp. ground cumin  
1 tsp. ground coriander  
2 540 ml cans kidney beans  
1 796 ml can diced tomatoes  
(choose less sodium option)  
1 bell pepper chopped (any color)  
1 small can mushrooms drained  
or 6-8 fresh mushrooms sliced  
1 rib celery diced  
1-2 tbsp. white vinegar  
Salt to taste

### Directions:

1. In a large pan over medium high heat, brown the beef or moose in the oil with the onion and garlic.
2. As it is cooking, add all the spices. Once the meat is browned or mostly cooked, add the beans (including juice), tomatoes and all the vegetables.
3. Bring to a boil and simmer for at least 20 minutes. Near the end of cooking time, add the splash of vinegar and mix.
4. Salt to taste.

**Optional:** Serve with rice.

## Chili familial de Lisa Smith (Hay River)

Voilà le souper de semaine préféré de la famille Smith. Il se cuisine rapidement après le travail, mais on peut aussi le laisser cuire doucement dans une mijoteuse pendant la journée. Les restes font entre autres d'excellents dîners pour les enfants. Tout le monde aime la saveur du chili, plein d'épices et de légumes.

**Temps de préparation :**  
40 à 60 min



**Portions :**  
4 à 6



### Ingédients :

1,5 lb de viande hachée (bœuf ou orignal)  
1 c. à soupe d'huile de canola  
1 oignon jaune de taille moyenne coupé en dés  
2 gousses d'ail hachées  
2 à 3 c. à soupe de chili en poudre  
2 à 3 c. à soupe d'origan séché  
2 c. à thé de cumin en poudre  
1 c. à thé de coriandre en poudre  
2 boîtes de conserve de 540 ml de haricots  
1 boîte de conserve de 796 ml de tomates (choisissez la version faible en sodium)  
1 poivron haché  
1 petite boîte de conserve de champignons, égouttés  
ou 6 à 8 champignons frais en tranches  
1 branche de céleri coupée en dés  
1 à 2 c. à soupe de vinaigre blanc  
Sel, au goût

### Instructions :

1. Dans une grande poêle, faire dorer la viande à feu moyen-élevé dans l'huile avec l'oignon et l'ail.
2. Ajouter les épices pendant la cuisson. Une fois que la viande est dorée ou pratiquement cuite, ajouter les haricots (y compris leur jus), les tomates et tous les légumes.
3. Porter à ébullition puis laisser mijoter pendant au moins 20 minutes. Un peu avant la fin de la cuisson, ajouter un filet de vinaigre et mélanger.
4. Sel, au goût.

**Facultatif :** Servir avec du riz.



## Carter Stirling's Family Hamburger Soup (Yellowknife)



## Soupe familiale à la viande hachée de Carter Stirling (Yellowknife)

Carter says that this is a recipe his mom makes all the time and is super hearty and delicious. It's perfect on a cold winter's day. This is a big batch recipe – cook once and serve at least twice.

Carter affirme que c'est une recette super nourrissante et délicieuse que sa mère fait très souvent. Elle est parfaite pour une froide journée d'hiver. La recette donne une grande quantité, ce qui permet d'en servir au moins deux fois.



**Cook time:**  
2.5 hours



**Serving size:**  
20



**Temps de préparation :**  
2,5 heures



**Portions :**  
20



### Ingredients:

3 lbs. lean ground beef, caribou, moose, chicken or turkey  
2 medium onion chopped  
2 28 oz. cans whole tomatoes (less sodium or salt free)  
4 cups water  
2 small cans tomato soup (2 small cans)  
6 cups broth – beef or vegetable (lower salt or no added salt) or 6 cans consommé  
8 carrots peeled and finely chopped  
2 bay leaves  
6 ribs celery finely chopped  
1 tbsp. dried parsley  
1 tsp. dried thyme  
1 cup pot barley uncooked  
Pepper to taste



### Ingrédients :

3 lb de viande hachée maigre (bœuf, caribou, orignal, poulet ou dinde)  
2 oignons de taille moyenne hachés  
2 boîtes de conserve de 28 onces de tomates entières (faible en sodium ou sans sel)  
4 tasses d'eau  
2 petites boîtes de conserve de soupe de tomate  
6 tasses de bouillon de bœuf ou de légume (faible en sodium ou sans sel ajouté) ou  
6 boîtes de conserve de consommé  
8 carottes pelées et hachées finement  
2 feuilles de laurier  
6 branches de céleri hachées finement  
1 c. à soupe de persil séché  
1 c. à thé de thym séché  
1 tasse d'orge mondé non cuit  
Poivre au goût



### Directions:

1. In a large pot, brown meat and onions. Drain well if using lean beef.
2. Combine all ingredients. Bring to a boil, then reduce heat to simmer covered, for at least 2 hours. Recipe can be made in a slow cooker.

**Editor's note:** Add in frozen mixed vegetables, kale or spinach for more vitamins and fiber.

### Instructions :

1. Dans une grande casserole, faire dorer la viande et les oignons. Si la viande choisie est du bœuf maigre, bien égoutter.
2. Combiner tous les ingrédients. Porter à ébullition, puis réduire la chaleur pour laisser mijoter à couvert pendant au moins 2 heures. La recette peut être faite dans une mijoteuse.

**Note de la rédaction :** Ajouter un mélange de légumes, du chou frisé ou des épinards congelés pour plus de vitamines et de fibres.

## Sophie Maksimowski's Roasted Vegetable and Grain Bowl



## Bol de légumes grillés et de céréales de Sophie Maksimowski

This is a favourite recipe of Sophie's because it's so simple and easy. It is vegan and gluten free, and it can be eaten cold. You can easily change up the ingredients if you have other vegetables on hand or switch the flavor profile by using a different dressing or protein.

C'est l'une des recettes préférées de M<sup>me</sup> Maksimowski parce qu'elle est toute simple. C'est un plat végétalien et sans gluten qui peut se manger froid. Vous pouvez facilement changer les ingrédients si vous avez d'autres légumes sous la main, ou varier les saveurs en utilisant une vinaigrette ou une protéine différente.



**Cook time:**  
1.5 hours



**Serving size:**  
4

**Temps de préparation :**  
1,5 heure



**Portions :**  
4



### Ingredients:

2 large beets  
20 brussels sprouts  
2 tbsp. oil – olive or other oil  
1 ½ cups raw grains – quinoa, barley, farro  
1 cup water or vegetable stock  
Salt and pepper to taste

### Dressing:

2 tbsp. tahini – sesame paste  
2 tbsp. lemon juice  
2 tsp. maple syrup  
2 tsp. soy sauce  
2 tsp. apple cider vinegar  
Sriracha sauce to taste – optional

### Garnishes:

Hummus, avocado, arugula, cherry tomato, nuts, nutritional yeast, fresh chopped parsley or other herbs.

### Ingrédients :

2 grosses betteraves  
20 choux de Bruxelles  
2 c. à soupe d'huile (olive ou autre)  
1 ½ tasse de céréales non cuites (quinoa, orge, épeautre)  
1 tasse d'eau ou de bouillon de légumes  
Sel et poivre au goût

### Vinaigrette :

2 c. à soupe de tahini (pâte de sésame)  
2 c. à soupe de jus de citron  
2 c. à thé de sirop d'érable  
2 c. à thé de sauce soya  
2 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme  
Sauce sriracha au goût (facultatif)

### Garnitures :

Houmous, avocat, roquette, tomates cerises, noix, levure alimentaire, persil frais ou autres fines herbes hachées.





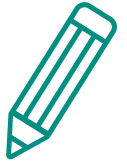
**Directions:**

1. Preheat oven to 450 degrees Fahrenheit with rack set to the middle of the oven. You will need two bowls and two roasting pans.
2. Wash beets and brussels sprouts (I never peel beets, but you can). Cut off the stems on the brussels sprouts and cut them in half. Set aside in bowl and toss with some olive oil, salt and pepper. Cut beets into cubes - toss in the other bowl with olive oil, salt and pepper. Add other spices to your veggies as desired; I like to add a little caraway or fennel seed to beets or some chili for brussels sprouts.
3. Roast for approximately 20 minutes or until tender.
4. In a small pot, cook grains in water or stock until tender. About 30 minutes.
5. In a small jar or bowl, mix/shake ingredients for dressing.
6. To assemble the bowl, place grains and vegetables and toss in dressing. Add desired garnishes.

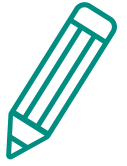
**Instructions :**

1. Préchauffer le four à 450 °F et placer la grille au milieu du four. Vous aurez besoin de deux bols et de deux plaques.
2. Nettoyer les betteraves et les choux de Bruxelles (je ne pèle jamais les betteraves, mais vous pouvez). Couper la tige des choux et les couper en deux. Mettre de côté dans un bol et mélanger avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Couper les betteraves en cubes — les mélanger dans l'autre bol avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajouter d'autres épices aux légumes (facultatif); j'aime ajouter des graines de carvi ou de fenouil aux betteraves et du chili aux choux.
3. Faire rôtir pendant environ 20 minutes ou jusqu'à tendreté.
4. Dans une petite casserole, cuire les céréales dans l'eau ou le bouillon jusqu'à tendreté, soit environ 30 minutes.
5. Dans un petit bocal ou bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette en secouant.
6. Pour assembler le bol, placer les céréales et les légumes et verser la vinaigrette. Ajouter les garnitures désirées.





A series of 20 horizontal teal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.



A series of 20 horizontal teal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.

If you would like this information in another official language, call us.

**Anglais**

Si vous voulez ces informations dans une autre langue officielle, contactez-nous.

**Français**

Kîspin ki nitawihtîin ē nîhîyawihk ōma ācimōwin, tipwāsinān.

**Cri**

T̥h̥ch̥o yat̥i k'è̥è. D̥i wegodi newo d̥è, gots'o gonede.

**T̥h̥ch̥o**

ʔerihtł'ís Dēne Sųłné yatı t'a huts'elkēr xa beyáyatı thezą zat'e, nuwe ts'ēn yółtı.

**Chipewyan**

Edı gondı dehgáh got'ıe zhatıé k'éé edat'éh enahddh̥e nıde naxets'é edahłı.

**Esclave du Sud**

K'áhshó got'ıne xədə k'é hederı zed̥łhtł'é yerıııwe nıde dúle.

**Esclave du Nord**

Jii gwandak izhii ginj̥ik vat'atr'ijahch'uu zhit yinohthan jı', diits'at ginohkhii.

**Gwich'in**

Uvanittuaq ilitchurisukupku Inuvialuktun, ququaqłuta.

**Inuvialuktun**

Ċ'bdĳ ŋŋ<sup>sb</sup>bd<sup>c</sup> ʌ<sup>c</sup>ljdr<sup>c</sup> Δ<sup>b</sup>ŋĳ<sup>c</sup>ŋ<sup>sb</sup>l<sup>b</sup>ŋ<sup>b</sup>, ɔ<sup>c</sup>ŋ<sup>a</sup>ɔ<sup>c</sup> ɔ<sup>sb</sup>ɔ<sup>a</sup>ɔ<sup>c</sup>.

**Inuktitut**

Hapkua titiqqat pijumagupkit Inuinnaqtun, uvaptinnut hivajarłutit.

**Inuinnaqtun**

**Secrétariat de l'éducation et des langues autochones :**

867-767-9346, poste 71037

**Secrétariat aux affaires francophones :**

867-767-9343

# Communicative phrases

English – Français

“Come in and have  
a seat.”



« Entre  
et assieds-toi. »

“Mix the ingredients  
together.”



« Mélange  
les ingrédients. »

“Careful,  
the food is hot.”



« Attention,  
c’est chaud. »

“Let’s eat now.”



« Mangeons. »

“Enjoy your meal.”



« Bon appétit. »

“The food is delicious.”



« Ce plat est délicieux. »

“Time for you to wash  
the dishes!”



« Il faut maintenant laver  
la vaisselle! »