

## La générosité du chêne

En raison de leur abondance, les glands du chêne fournissaient à certaines nations indigènes leur base alimentaire. Brisez la mince écale du fruit dans le sens de la longueur (avec des pinces), puis pressez pour extraire l'amande entière. Pour les débarrasser de leur amertume, faites bouillir les amandes environ 2 heures en changeant l'eau quand elle devient jaunâtre. Faites sécher les amandes et réduisez-les en farine. Vous pouvez également commencer par faire sécher les amandes et par les broyer ; mettez ensuite cette farine dans un sac de toile et versez de l'eau bouillante. La farine s'utilise seule ou mêlée à d'autres ; elle donne aux pâtes un goût de noisette.

### Pain indien

1 tasse de farine (de blé ou autre)	1/2 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à café de poudre à pâte	1 cuillerée à café de sucre ou de miel
1 cuillerée à soupe de lait entier en poudre	2 cuillerées à soupe d'huile végétale

Mélanger les ingrédients et ajouter environ 3/4 de tasse d'eau pour obtenir une pâte ferme. Façonner aussitôt un pain de 2,5 cm d'épaisseur en pétrissant la pâte le moins possible. Saupoudrer de farine et faire cuire de l'une des façons suivantes :

**Dans un chaudron fermé :** mettre le pain dans un poêlon. Disposer quelques pierres au fond d'un grand chaudron sur lesquelles on pose le poêlon. Couvrir le chaudron et le mettre sur la braise. Rame-ner de la braise tout autour et faire cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit prêt. Vérifier le degré de cuisson du pain en y introduisant le bout d'une petite branche. S'il ressort propre, il est cuit.

**A la poêle :** mettre le pain dans une poêle graissée, chaude. La tenir au-dessus du feu jusqu'à ce qu'une croûte se forme dessous. Retourner le pain et faire dorer l'autre côté. Déplacer le poêlon, le mettre un peu à l'écart et laisser cuire le pain. Le tourner de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit prêt.

**Au four à réflecteur :** envelopper le pain dans du papier d'aluminium et le mettre dans le four. Placer le four à environ 20 cm du feu. Entretenir la flamme de 20 à 30 minutes et tourner le pain de temps en temps. Le retirer du four quand il est prêt et doré.

### Gâteaux aux glands de chêne

2 tasses de farine de glands de chêne	1/2 cuillerée à café de sel
	3/4 tasse d'eau

Mélanger les ingrédients et les battre jusqu'à ce qu'ils forment une pâte très ferme. Laisser reposer une heure. Faire chauffer dans une poêle 3 cuillerées à soupe d'huile végétale. Y laisser tomber la pâte de façon à obtenir des gâteaux d'environ 8 cm. Réduire le feu ou mettre le poêlon un peu à l'écart, et laisser dorer les gâteaux des deux côtés. Ils se mangent chauds ou froids et se conservent plusieurs jours.

Source :

*L'art de vivre au temps jadis*, Sélection du Reader's Digest, 384 pages. Copie d'une section portant sur la générosité du chêne, (pain indien et gâteaux aux glands de chêne)