

## Cours 4: Alimentation

C'est difficile à choisir un plat traditionnel pour les États-Unis. Les différents régions sont très diverse grâce aux immigrants qui se sont installés là-bas.

L'état du Vermont fait partie de la Nouvelle-Angleterre, qui est composée d'autochtones et d'immigrants provenant d'Irlande et du Québec. Vermont est très connu pour leurs produits laitiers, en particulier le fromage, et leur sirop d'érable. Vermont fait le plus sirop d'érable que les États-Unis.

Pour moi, ce qu'il y a de mieux dans le Vermont c'est un "maple creemee."

C'est une crème glacée molle à l'érable du Vermont. Il y a environ 400 endroits qui vendent des creemees. C'est impressionnant parce qu'il n'y a que 251 villes dans le Vermont.

Dans ma culture, les aliments qui sont bons pour la santé comprennent les légumes, les céréales et les fruits. Certains protéines sont meilleurs : le poulet, le poisson et le tofu. Il est recommandé de manger moins de la viande rouge et du fromage. Malheureusement, les aliments sucrés sont souvent moins cher et l'obésité est un grand problème.

### Recette:

Ma mère fait cette recette chaque Action de grâce que j'ai appris est Québécois.

Pets-de-soeur:



Les pets-de-soeur sont un dessert canadien-français à base de pâte à tarte, souvent préparé à partir des restes de pâte à tourtière. La pâte est recouverte de beurre et de sucre brun, puis roulée, coupée en tranches, placée dans un moule, recouverte d'une nouvelle couche de sucre brun et enfin cuite au four.

Ingrédients:

- Pâte brisée ( $\frac{1}{2}$  recette ou l'équivalent en retailles)
- 3/4 de tasse de cassonade
- 1/4 de tasse de beurre ramolli
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/3 de tasse de sirop d'érable

Préparation:

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F)
- Dans un bol, mélanger la cassonade, le beurre, et la cannelle
- Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un carré de 25 cm
- Répartir la garniture sur toute la surface de la pâte, puis rouler la pâte en serrant; Couper le cylindre en dix rondelles de la même épaisseur
- Beurrer un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po), puis y déposer les rondelles de pâte côté à côté. Verser le sirop d'érable sur les rondelles de pâte. Cuire au four de 30 à 35 minutes