



**La lettre infos des adhérents de l'Association de l'Ossau à Katahdin**

**n°113**

Site : <http://ossau.katahdin.free.fr/>

**15 septembre 2018**

Courriel : [Jean.renault@wanadoo.fr](mailto:Jean.renault@wanadoo.fr)

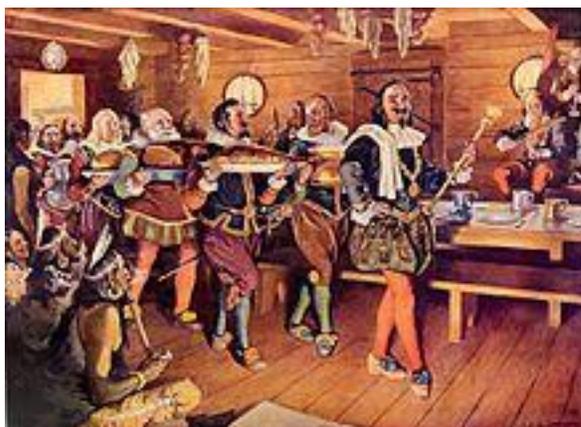
Bonjour à tous,

En Béarn et surtout dans nos montagnes, il y a un sujet qu'il faut éviter, c'est l'ours. Faut-il ré-introduire des ourses dans le Haut-Béarn ?

Nous ne prendrons pas position, mais conformément à la Confrérie de l'Ordre de Bon Temps, nous resterons dans l'histoire et la gastronomie.

« Il faut se souvenir qu'autrefois, la chasse à l'ours était réservée aux nobles. Elle était l'apanage du seigneur et du noble qui aimaient se mesurer à cet animal. Participer à une telle chasse auprès du seigneur pour les membres de la cour, un signe de reconnaissance et de statut. En arrivant sur le sol québécois, ces mêmes européens ont pu bénéficier avec engouement de diverses ressources (...). Ils ont remarqué à quel point l'ours jouissait du même caractère noble chez les membres de premières nations. Pour l'autochtone, l'ours revêtait un aspect très spirituel et l'utilisation qu'on en faisait allait de la nutrition jusqu'aux objets de culte » (L'ours, une histoire d'amour et de haine par Aurèle Blais)

Champlain, à Port Royal, avait créé avec Lescarbot l'Ordre de Bon Temps. Au menu, il raconte : *« J'ay dit ci-devant que nous avons du gibier abondamment, Canards, Outardes, Oyesquises et Clanches, Perdrix, Alouettes et autres oiseaux; plus des chairs [d'Ellans], de Caribous, de Castors, de Loutres, d'Ours, de Lapins, de Chats sauvages ou Léopars... »*



En Béarn, nous avons recréé l'Ordre de Bon Temps, nous ne mangeons pas d'ours, mais en mémoire de Champlain, nous vous proposons ci-dessous quelques recettes de nos amis québécois, Penobscots ou

Abénaquis. Elles sont faciles à faire (vous pouvez remplacer l'ours par du sanglier, ou du chevreuil, du cerf, de l'orignal, du caribou, à votre convenance )

### **Rôti d'ours à la bourguignonne (pour 6 à 8 portions) :**



2 c. à soupe de farine tout usage

250 ml (1 tasse) de bourgogne

½ c. à café (½ c. à thé) de feuilles de romarin séchées  
½ c. à café (½ c. à thé) de feuilles de marjolaine séchées

½ c. à café (½ c. à thé) de sel

¼ c. à café (¼ c. à thé) de poivre

1,3 à 1,8 kg de rôti d'ours, de cerf, de wapiti ou d'orignal

4 carottes coupées en morceaux de 5 cm (2 po)

2 oignons moyens, coupés en quatre

2 feuilles de laurier

1 c. à soupe de fécule de maïs

60 ml (¼ tasse) d'eau

½ c. à café (½ c. à thé) de sauce pour assaisonner

Chauffer le four à 180°C (350°F). Mettre la farine dans un grand sac pour le four de 36 X 50 cm (14 X 20 po); agiter pour bien répartir la farine. Déposer le sac dans une rôtissoire. Verser le vin dans le sac, puis remuer avec une cuillère de bois ou de plastique pour le mélanger à la farine. Réserver.

Dans un bol, mélanger le romarin, la marjolaine, le sel et le poivre. Passer la viande dans ce mélange pour l'enrober uniformément. Mettre la viande dans le sac pour le four avec la farine, puis ajouter les carottes, les oignons et le laurier. Fermer le sac avec l'attache de nylon prévue à cet effet. Faire six incisions de 1,2 cm (½ po) sur le dessus du sac. Faire rôti au four de 1 h 30 à 2 h 30. Mettre la viande sur un plat chaud. À l'aide d'une écumoire, transférer les légumes avec la viande. Conserver au chaud. Enlever les feuilles de laurier. Verser le jus de cuisson dans une petite casserole. Dans une tasse, dissoudre la fécule de maïs dans l'eau. Mêler la moitié du mélange de fécule de maïs au jus de cuisson. Porter à ébullition en remuant constamment. En continuant à remuer, cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe et fasse des bulles. Pour obtenir une consistance plus épaisse, ajouter de la fécule. Cuire encore et remuer jusqu'à la consistance désirée et l'apparition de bulles. Incorporer au mélange, si désiré, la sauce pour assaisonner.

Servir la sauce avec la viande et les légumes.

## **Ours mijoté à la bière ( Éric Cardinal, Montréal)**

« Étant passionné par l'histoire des Premières nations au moins tout autant que la cuisine, je me fais un plaisir d'essayer plusieurs recettes de chefs amérindiens ou d'inspiration amérindienne. L'ours est un animal très important, non seulement dans l'alimentation des Autochtones du Québec et de l'Ontario, mais aussi dans leur mythologie. Il symbolise la force. Les chasseurs de certaines nations mettent du tabac sur son museau en offrande avant de le dépecer. Quand on réussit à mettre la main sur la viande d'ours, il faut absolument essayer cette recette ! »

### *Ingrédients*

1 kg de viande d'ours  
(épaule)  
5 gros oignons  
5 feuilles de laurier  
3 branches de thym  
2 betteraves crues,  
épluchées et coupées en  
quartiers  
700 ml de bière brune  
1 tasse de farine  
1 c. à table d'huile végétale  
Sel, au goût  
Poivre, au goût



### *Préparation*

Couper la viande en cubes.

Faire rôtir dans une cocotte avec un peu d'huile. Saler et poivrer. Retirer la viande.

Dans la même cocotte, faire rôtir les oignons, le thym, les feuilles de laurier et les betteraves à feu moyen. Saupoudrer de farine, puis déglacer avec la bière.

Remettre la viande dans le mélange. Couvrir et cuire au four à 350F pendant 45 minutes. Servir avec la sauce aux pommets (voir recette).

Temps de préparation : 90mn

Temps de cuisson :30mn

## **Ragoût d'ours noir aux noisettes (M. Frédéric Cyr)**

Difficulté: Très facile

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

### *Ingrédients*

1 kg (2.2 livres) ours noir en cubes  
5 carottes coupées en rondelles  
2 branches de céleri émincés

*Environ 15 oignons perlés, épluchés et coupés en deux*  
*500 ml (2 tasses) noisettes*  
*5 gousses d'ail*  
*5 tranches de bacon tranchées grossièrement*  
*Zeste d'un citron*  
*20 ml (4 c. à thé) herbes de Provence*  
*Sel, poivre*  
*30 ml (2 c. à soupe) farine*  
*1 litre (4 tasses) bouillon de bœuf*  
*125 ml (1/2 tasse) crème cuisson 35%*  
*Huile d'olive*

### *Préparation*

- *Dans un faitout, à feu vif, mettre un filet d'huile et faire saisir les cubes d'ours. Remuer.*
- *Toujours à feu vif, ajouter les gousses d'ail entières, les céleris, les oignons, les carottes et le bacon. Remuer et ajouter au tout une pincée de sel, de poivre, les herbes de Provence ainsi que les noisettes.*
- *En continuant de remuer, saupoudrer le ragoût avec la farine puis ajouter le bouillon de bœuf.*
- *Porter le tout à ébullition. Quand cela bout, réduire le feu à moyen et laisser cuire 45 min. Ajouter la crème à mi-cuisson.*
- *Retirer du feu et servir. Bon appétit !*

Il est évident que ces recettes sont peut-être difficiles à faire en en Béarn .....!

Pour terminer cette lettre, voici un article paru dans le journal Castine Patriote du 27 juin 2017. Il est signé par notre ami Todd Nelson, journaliste et écrivain

### **Mon prochain ours**

Après avoir passé beaucoup de temps à regarder par la fenêtre derrière chez moi, je pensais aux ours. Parce que j'ai vu mon dernier ours traverser mon champ où j'étends le linge il y a deux étés. C'est là que je m'attends à voir mon prochain ours. J'ai l'habitude de regarder dans cette direction chaque fois que je regarde par la porte arrière. C'est une sorte de «persistance de la vision» que la mémoire a inscrite dans mon désir de voir un autre ours. Il n'est pas non plus exact de penser que chaque ombre noire que je vois parmi les sapins dans mes bois est un ours. Mais je le fais aussi.

Je sais que pour voir l'ours suivant, je dois m'adapter et m'attendre à une observation quand je m'y attends le moins, là où j'anticipe le moins son apparition... comme mon ours de l'été précédent. Et celui avant ça. Il y aura sans aucun doute des harceleurs d'ours expérimentés qui auront des points bien plus précis à mettre sur ma théorie et leur expérience. Mais c'est ma façon d'organiser le sens de mon expérience. Je construis la théorie de l'apparition de l'ours de Todd.

Les rapports abondent. Sue et Bob en ont vu un sur la colline qui descendait à Wadsworth Cove. « On m'a volé mon ours ! » - c'était censé être mon prochain ours. Ils viennent de l'extérieur de la ville. Les médias sociaux aident: «*Bear by the Colsons!*» «*Traverser la route vers Blakes!*» Les ours savent-ils qu'ils sont sur Facebook? Snapchat? Et bien sûr, la vidéo de la station de transfert où deux ours malheureux se sont retrouvés piégés en raison d'un penchant pour les beignets. Qui peut leur en vouloir?

Il ya ensuite le discours sur les crottes d'ours grâce à une photo publiée par Witherle Woods. "*Est-ce que cela pourrait être de l'original?*" Plein de graines L'original ressemble plus à un cerf. Les esprits en demande veulent savoir.

Quand il est temps d'être à l'affût des ours, je pense à ce que Sally a dit: «*Un ours est comme un trou de velours noir dans les bois.*» Et dans n'importe quelle parcelle de bois, il y a beaucoup de taches sombres, cela ne finit pas par être un ours qui marche et renifle la brise - que lorsque l'ours est enfin là, il faut une minute pour réaliser exactement ce que vous voyez.

Attendez, c'est .....

Le caractère mythologique d'un ours l'emporte sur son statut de phénomène de la faune locale. Les ours sont des constellations et des totems, des humeurs et des désirs. Et nous ne sommes pas des ours, alors que nous montons la colline de mars? Le printemps suscite un peu de l'ours dans chacun de nous, y compris ce manteau noir qui déguise notre être hivernal à notre printemps et, pendant quelques semaines, nous permet de nous fondre, mais nous entraîne aussi, étirant et aspirant le soleil d'Avril. Nous devons regarder deux fois pour voir nos propres empreintes de pas dans la boue. Nous sommes venus à nous fondre dans nos «bois» d'hiver émotionnels. Nous aussi, nous avons faim, nous cherchons de la nourriture, nous traînons autour des mangeoires d'oiseaux et des feux de camp... et nous rêvons des baies dodues. Et maintenant qu'ils sont là, nous partagerons la générosité avec nos amis ursidés alors que nous sommes tous prêts pour la prochaine hibernation. Ours : envoyez-moi un message la prochaine fois que vous êtes sur cette voie. Un selfie, c'est tout ce que je demande. J'ai des beignets.

Todd R. Nelson garde un œil sur son prochain ours à Penobscot.

Si vous ne voulez pas manger de l'ours, vous pouvez aussi faire un safari photos à St-Aimé-des-Lacs (Q.C.) Pour ce faire, contacter [AUTHENIKCANADA.COM](http://AUTHENIKCANADA.COM)





**Bulletin d'adhésion, année 2018**

Nom :.....

Prénom :.....

Adresse : .....

Courriel : .....Tel : .....

Souhaite adhérer à l'Association de l'Ossau à Katahdin

Cotisation seule : 15 € pour une personne, 25 € pour un couple.

Cotisation et revues: 20 € pour une personne, 30 € pour un couple.

Cotisation et revues (hors France) : 35\$

A retourner à l'adresse suivante : Association de l'Ossau à Katahdin,  
Mairie d'Escout, 64870 Escout

*Association de l'Ossau à Katahdin*

*<http://ossau.katahdin.free.fr/>*

*<https://www.facebook.com/groups/ossau.katahdin/>*

*<https://www.facebook.com/groups/11865555455171/>*