

LA CUISINE BORÉALE, DES ORIGINES AUTOCHTONES?



Par Laurence David, stagiaire, Société d'histoire forestière du Québec

Je ne sais pas exactement quand la cuisine boréale est devenue à la mode. Peut-être le jour où quelqu'un a décidé que manger des pousses de sapin, c'était chic. Ou peut-être le jour où j'ai vu un chef saupoudrer de la poudre de champignon sur une assiette vide en disant que c'était « l'essence du territoire ».

Mais soyons sérieux deux minutes. Ce n'est pas vrai que tout ça est sorti de nulle part, un matin de printemps, quand un chef s'est mis à infuser des aiguilles de pin dans de l'huile de tournesol. On sait tous qu'il y a eu des pionniers. Des vrais. Des gens qui ont mis les mains dans la terre, qui ont parlé aux producteurs, qui ont cuisiné le territoire bien avant que ça devienne une tendance Instagram.

On n'a qu'à penser à Jean-Guy Boulay, à Québec, et son fameux Chez Boulay - temple du terroir nordique où le bleuets n'est pas une décoration, mais une déclaration. Ou à Normand Laprise, qui a fait de Toqué! une vitrine de ce que le Québec a de plus noble à offrir, du cerf de Charlevoix au topinambour de Saint-Hyacinthe. Et que dire de Martin Picard, qui a mis le gras de

canard et le sirop d'érable sur la carte comme s'il écrivait un poème en sauce brune.

Ces chefs-là n'ont pas juste cuisiné local. Ils ont raconté le territoire. Ils ont donné une voix aux producteurs, aux cueilleurs, aux éleveurs. Ils ont fait de la cuisine boréale une affaire de culture, pas juste de marketing.

J'ai eu la chance de travailler pour Normand Laprise dans une vie antérieure. Et je peux vous dire une chose : il n'y a rien de plus beau que de le voir s'animer quand il parle d'un producteur. Ses yeux brillent comme s'il décrivait un grand cru, sauf qu'il parle du gras jaune et savoureux d'un animal élevé à Saint-Quelque-Part-au-Québec. Ce gras-là, il le connaît. Il sait d'où il vient, ce qu'il a mangé, comment il a vécu. Et surtout, il sait que cette qualité-là, on la retrouve *chez nous*. Bien sûr, il y en a ailleurs. Mais lui, il est fier de faire travailler les producteurs d'ici. Sa passion est visible, presque contagieuse. On dirait qu'il cuisine avec ses souvenirs.

Bref, en me mettant à penser à la cuisine boréale, je me suis mise à me demander si cette culture nous venait des Premières Nations. C'est

logique, non ? Les pousses de sapin, les baies, les racines — ça ressemble à un savoir ancestral, à une médecine douce venue du fond des bois

C'est en pensant à tout ça que j'ai eu une idée. Une bonne idée, pensais-je. Pourquoi ne pas parler à un chef autochtone ? Quelqu'un qui connaît vraiment la forêt, pas juste ses saveurs, mais son langage. C'est comme ça que j'ai rencontré Lysanne O'Bomsawin, Abénakise de la communauté d'Odanak, propriétaire du Traiteur Québécois.

Et là, tout a changé. Elle m'a gentiment remis les idées en place.

LYSANNE O'BOMSAWIN OU COMMENT J'AI COMPRIS QUE JE NE SAVAIS RIEN

Je suis arrivée à notre rencontre virtuelle avec mon petit carnet, mes questions bien rangées. J'avais en tête les pousses d'épinette, le poivre des dunes, le sumac. Je voulais parler de gastronomie, de technique, de terroir. Lysanne, elle, m'a parlé de coupe-faim.

« Le poivre des dunes, c'est utilisé comme coupe-faim », m'a-t-elle dit, comme on dirait que le pain, c'est

pour ne pas mourir. Elle m'a parlé de bière d'épinette, de mayonnaise au poivre des dunes — « mais la mayonnaise, c'est pas autochtone », a-t-elle ajouté, mi-sourire, mi-rappel à l'ordre.

Je prenais des notes, mais je comprenais surtout que je m'étais trompé de cuisine. Ce que je croyais être boréal, elle le voyait comme utilitaire. Les épices, chez elle, ne sont pas là pour flatter le palais, mais pour soigner, pour nourrir, pour survivre. Le sumac, elle l'utilise pour remplacer le citron dans un gravlax — « mais ça, c'est très contemporain », précise-t-elle.

Je pose des questions sur des ingrédients que nous savons maintenant posséder près de chez nous. Le mélilot, par exemple. « Du foin d'odeur, tu le sais ça ? »
- « Du foin de quoi ? »
- « D'odeur. Ça pousse dans les marécages. C'est une herbe sacrée. Elle apporte les bons esprits, la bonne *vibe*. Très spirituel. Pas médicinal, pas vraiment. Aujourd'hui, on utilise la fleur pour agrémenter, mais en grande quantité, c'est toxique. Et pourtant, on en fait une épice. »

- « Et les morilles ? »

- « Non. Ça, c'est européen. Nous, on avait le chagga. Des champignons pour vivre des choses spirituelles. Ou utilitaires. Certains servaient d'allume-feu. Pas très gastronomique, mais efficace. »

Le sumac, lui, soigne les maux de gorge. Les fruits sont antioxydants. Le bouleau jaune, on ne le cuisine pas, mais on en fait du sirop. L'eau de bouleau, elle, est diurétique. Tout ça, c'était de la survie. De la médecine. Et puis la colonisation est passée par là. Les connaissances se sont effacées. Pas toutes. Ceux qui savent, savent encore.

Ce n'était pas une entrevue. C'était une leçon.

Elle parle de sagamité comme d'un minestrone sans prétention. « On repassera pour la beauté », lance-t-elle, en riant doucement. Et moi, je repassais mes idées reçues.

Devant moi, Lysanne O'Bomsawin raconte, elle transmet. Elle parle de jerky, de légumes à l'étouffée, de poissons fumés, mais surtout, elle parle d'un savoir qu'on a trop longtemps ignoré. Un savoir enraciné dans la mémoire, dans les gestes, dans les odeurs. Un savoir qui ne s'apprend pas dans les livres, mais dans les cuisines, les communautés, les villages.

Elle a cette manière de dire les choses qui vous fait sourire et réfléchir en même temps. Elle parle avec humour, mais sans détour. J'avais devant moi bien plus qu'une cheffe : une passeuse. Une femme qui, à travers chaque plat, tend un fil entre les mondes.

LE PARCOURS DE LYSANNE

Lysanne O'Bomsawin n'a pas appris à cuisiner dans un seul lieu. Elle a appris dans les maisons, dans les rassemblements, dans les souvenirs. Mais elle a aussi appris dans les écoles. Trois fois plutôt qu'une. Elle détient trois diplômes en cuisine, pas par obsession du papier, mais par soif de maîtrise. Par désir de comprendre les règles pour mieux les contourner ensuite.

Cette formation rigoureuse, elle ne la brandit pas comme un trophée. Elle la porte en elle, dans ses gestes précis, dans sa capacité à naviguer entre les codes de la gastronomie occidentale et les savoirs autochtones. Elle connaît les sauces mères, les cuissons classiques, les normes sanitaires. Mais elle connaît aussi les plantes, les fumaisons, les gestes transmis sans mots.

Quand elle commence à cuisiner des plats à saveur autochtone, en 2006, elle se méfie du mot « traditionnel », trop souvent utilisé pour enfermer plutôt que pour célébrer. Pour beaucoup, la cuisine autochtone, c'est encore ce fichu ragoût de castor. Une caricature. Une anecdote. Un cliché qui colle à la peau comme une odeur de fumée.

Elle, elle veut montrer autre chose. Que la cuisine autochtone peut être contemporaine, inventive, urbaine. Qu'elle peut dialoguer avec les saisons, les territoires, les influences. Qu'elle peut être à la fois enracinée et en mouvement. Elle veut casser l'image d'une cuisine figée dans le bois, dans les stéréotypes, dans les fantasmes exotiques des autres.

« **La cuisine autochtone peut être contemporaine, inventive, urbaine. Elle peut dialoguer avec les saisons, les territoires, les influences, à la fois enracinée et en mouvement.** »

Elle commence à Montréal, dans des événements, des festivals, des services traiteurs. Elle cuisine pour des clientèles qui, souvent, ne savent même pas ce qu'est une sagamité. Elle explique, elle raconte, elle tend la main. Parfois, on ne l'écoute pas. Parfois, on l'écoute mal. Mais elle persiste. Et un jour, les questions changent. Les gens ne demandent plus seulement ce qu'il y a dans l'assiette. Ils demandent d'où ça vient. Ce que ça signifie. Ce que ça raconte.

C'est là que son parcours prend une autre dimension. Elle n'est plus seulement cheffe. Elle devient médiatrice. Passeuse. Elle cuisine, oui, mais elle tisse aussi des liens. Entre les cultures. Entre les mémoires. Entre les générations.

Quand le musée des Abénakis a agrandi ses installations, une nouvelle occasion se présente. Une demande culinaire émerge. Elle quitte Montréal pour s'ancrer dans ce qu'elle appelle le triangle des Bermudes du Québec : l'Estrie, Drummondville, le Centre-du-Québec. Là où les routes se croisent, mais où les cultures, parfois, ne se rencontrent pas encore.

Elle y apporte ses plats, ses histoires, sa voix. Et peu à peu, elle devient une référence. Pas une vedette. Une présence. Une voix qu'on appelle quand on veut faire les choses autrement.

LES EMBÛCHES

Quand on demande à Lysanne si ça a été difficile de se faire une place, elle hésite. Pas par pudeur. Par lucidité. Parce que la réponse n'est pas simple. Parce qu'il y a eu des obstacles, oui, mais aussi des ouvertures. Des silences, mais aussi des encouragements. Et que tout ça s'est entremêlé.

Elle dit qu'elle est arrivée dans une bonne période. Mais une bonne période, ça reste relatif. Au début des années 2000, les cuisines professionnelles sont encore des lieux d'hommes. D'hommes blancs, souvent. On ne le dit pas, mais on le sent. Les femmes doivent prouver qu'elles « tiennent le coup ». Elle, elle a trois diplômes. Elle connaît son affaire. Mais ça ne suffit pas toujours à faire taire les préjugés. Elle raconte qu'on disait des femmes qu'elles ne toléraient pas la chaleur. Littéralement. Comme si leur peau, leur corps, leur volonté étaient moins résistants. Des niaiseries, dit-elle. Mais des niaiseries qui collent, qui ralentissent, qui fatiguent.

Et pourtant, elle avance. Elle trouve des alliés. Ses professeurs, d'abord, qui voient en elle une voix singulière.

Une cuisine qui ne ressemble à aucune autre. Une couleur à mettre de l'avant, pas pour faire joli, mais pour enrichir le paysage culinaire québécois. Elle sent qu'il y a un mouvement qui commence. Une curiosité qui s'éveille. Une envie de sortir des sentiers battus.

C'est dans ce contexte qu'elle se lance en affaires, en 2010. Soutenue par son conjoint, elle démarre sa propre entreprise. Elle ne veut plus attendre qu'on lui fasse une place. Elle la crée elle-même. Elle commence à Montréal, là où les occasions sont plus nombreuses, mais aussi plus volatiles. Puis, peu à peu, elle se rapproche de sa communauté, de son territoire, de ses racines.

Elle ne se définit pas comme une militante. Mais sa présence, son parcours, sa cuisine sont politiques. Pas dans le sens partisan. Dans le

sens existentiel. Elle est là. Elle cuisine. Elle réussit. Et rien que ça, c'est déjà une réponse.

L'ÉVOLUTION DU REGARD

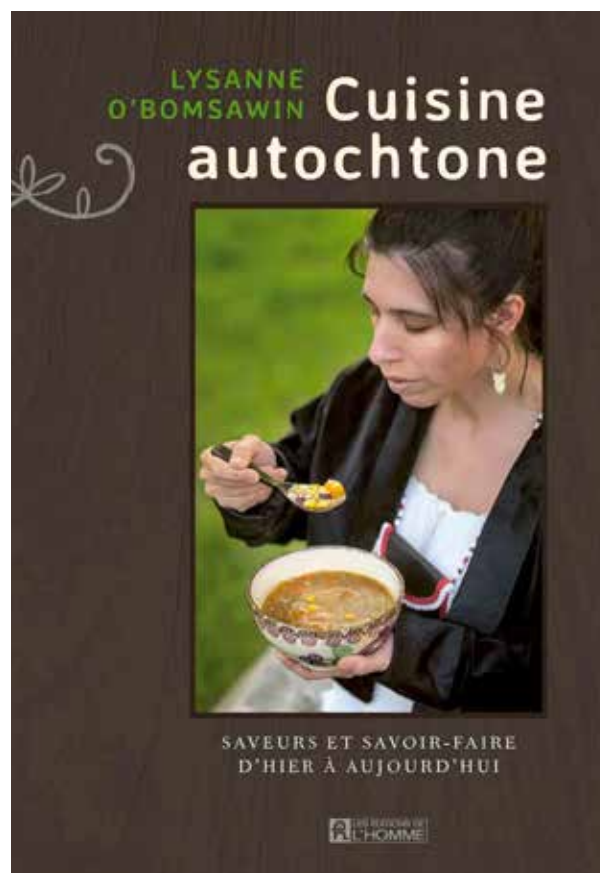
Pendant longtemps, la cuisine autochtone a été ignorée. Invisible. Réduite à quelques images figées, souvent folkloriques, parfois ridiculisées. On la regardait de loin, avec condescendance ou avec une certaine curiosité, mais rarement avec appétit. Et encore moins avec respect.

Lysanne a vu ce regard changer. Lentement. Par à-coups. Elle a vu les silences se transformer en questions. Les regards fuyants devenir curieux.

Elle raconte que le poisson fumé traditionnel, autrefois ignoré, est aujourd'hui une demande presque systématique. Et ce changement,

elle le sent. Elle le mesure dans les conversations, dans les invitations, dans les mercis qu'on lui adresse. Il y a une curiosité nouvelle. Et, pour une fois, cette curiosité ne sent pas le piège à touristes. Elle sent le début d'un respect.

Mais ce changement ne vient pas de nulle part. Notre conversation prend une tangente et on se parle de la mode des produits boréaux. Une mode qui a mis sous les projecteurs des ingrédients que les Premiers Peuples utilisent depuis toujours.



Cuisine autochtone — saveurs et savoir-faire d'hier à aujourd'hui, publié par Lysanne O'Bomsawin aux Éditions de l'Homme.

« Tu sais qui a implanté ça ? » me demande-t-elle.
- « Boulay. »
- « Tu sais pourquoi ? »
- « Vas-y donc. »
- « Parce qu'il trouvait ça ben dommage que nous, on n'utilise pas nos produits locaux, alors que la France a une culture de son terroir. Ici, on ne connaissait même pas ce qu'il y avait autour de nous. »

Jean-Luc Boulay, juge à l'émission *Les chefs*, a mis ça de l'avant en créant son restaurant Chez Boulay bistro boréal. Et ça a pris. Les Québécois se sont approprié ces ingrédients. Tant mieux, dit-elle. Mais elle ajoute : chez les Premières Nations, ces ingrédients-là ne sont pas juste bons. Ils soignent. Ils racontent. Ils relient.

Ce que d'autres découvrent comme une tendance, elle le vit comme une mémoire. Une continuité. Une responsabilité. Elle ne rejette pas la mode boréale. Elle s'en réjouit, même. Mais elle rappelle que pour elle, ces produits ne sont pas des nouveautés. Ce sont des héritages. Et que derrière chaque baie, chaque racine, chaque fumaison, il y a une histoire. Une communauté. Une terre.

« **Derrière chaque baie, chaque racine, chaque fumaison, il y a une histoire. Une communauté. Une terre.** »

LA CUISINE COMME OUTIL DE TRANSMISSION

Lysanne ne milite pas. Elle ne brandit pas de pancartes, ne cherche pas à convaincre à coups de slogans. Ce qu'elle fait, c'est cuisiner. Mais dans ses plats, il y a plus que des ingrédients. Il y a du vécu. De la mémoire. Elle le dit simplement :

« Tu peux retirer l'Indienne de la réserve, mais pas l'inverse. » Une vieille expression des années 1950, qu'elle prononce sans ironie. Pas pour provoquer. Pour dire une vérité intime. Pour elle, sa communauté, c'est son village, son chez-soi. Ce n'est pas une étiquette, c'est une appartenance. Une manière de sentir, de se souvenir, de transmettre.

La sagamité, elle la reconnaît à l'odeur. Et elle ne sent pas pareil quand elle est faite au village. Il y a quelque chose dans la fumée, dans la texture, dans le silence autour de la marmite. Quelque chose qui ne se mesure pas, mais qui se ressent. Une mémoire collective qui passe par les narines, par les papilles, par le cœur.

Les mets qu'elle prépare aujourd'hui viennent des aînés de sa communauté. Ce sont des recettes, oui, mais aussi des récits. Des gestes appris en regardant, en aidant, en partageant. Elle ne les reproduit pas à l'identique. Elle les interprète, les adapte, les fait vivre. Mais elle ne les trahit jamais. Parce qu'ils portent en eux une charge affective, une histoire, une dignité.

Quand elle sert une crème de légumes à l'érable, c'est bon. Mais si elle y ajoute un bagage culturel, une anecdote, un souvenir, les gens écoutent autrement. Ils ne goûtent plus seulement avec la bouche. Ils goûtent avec l'esprit. Avec attention. Et ce quelque chose-là, ce supplément d'âme, il revient. Dans les regards. Dans les mercis sincères.

Elle sait que la cuisine peut créer des liens. Des liens vrais. Des liens durables. Parce qu'elle touche à l'intime, au quotidien, à ce qu'on partage sans toujours le dire. Et c'est là que sa cuisine devient un outil. Un outil de transmission, oui. Mais aussi un outil de dialogue. Une manière d'entrer en relation. De dire : voici qui je suis. Voici d'où je viens. Et si tu veux bien, on peut se rencontrer là, entre deux bouchées.

UN PONT À BÂTIR

Ce que Lysianne espère, c'est que la curiosité reste. Que l'ouverture ne soit pas passagère. Que les ponts qu'on commence à construire ne s'effondrent pas au premier coup de vent.

Et elle s'appuie sur ce qu'il y a de plus simple, de plus universel : la nourriture. Parce qu'on mange tous. Parce qu'on partage tous ce geste-là. Parce que c'est plus facile de tendre la main quand elle tient une assiette.

Elle donne un exemple : le maïs lessivé. Un aliment modeste, mais chargé de mémoire. Partagé entre Autochtones et boomers. Un goût d'enfance pour certains, un goût d'histoire pour d'autres. Une nostalgie commune. Une racine qui relie.

CHRONIQUE SUR LES INGRÉDIENTS BORÉALS ? OUPS !

Je voulais écrire sur la cuisine boréale. Sur les épices du Nord, les baies oubliées, les aiguilles de pin dans les sauces. Je voulais parler de cette tendance qui s'installe dans les restaurants, dans les marchés, dans les discours gastronomiques. Mais ma rencontre avec Lysanne O'Bomsawin a tout changé. Soudain, mon sujet s'est déplacé. Ce texte est né d'un détour. Et souvent, les détours mènent plus loin que prévu !