

Aujourd'hui c'est bouffecraft, je vous partage une vidéo de mon pote Skall (IDS) qui nous présente **la confection du pain Bannick**, je l'ai testé, c'est super bon!



## Ingrédients

Pour confectionner un pain soit vous faites à l'œil, soit vous pouvez suivre cette liste d'ingrédients:

2 tasses | 200 g de farine  
2 c. à soupe | 20 g de levure chimique  
1 c. à thé | 5 g de sel  
1 $\frac{3}{4}$  tasse | 330 ml d'eau, ou plus au besoin

## Instructions

Mélanger la farine, la levure chimique, le sel et l'eau pour obtenir une pâte tendre. Laisser reposer pendant 20 minutes.

Enrouler la pâte autour d'un morceau de bois (attention aux essences toxiques) et mettre l'ensemble au dessus du feu pour la faire gonfler.

Laisser cuir et dorer près du feu et déguster...

## Origines

**Origine :** [Lieu historique national du Ranch-Bar U](#)

**Région :** Ouest (Alberta)

**Époque :** 19<sup>e</sup> siècle

**Plat :** Pains et crêpes



Photo des cow-boys © Musée Glenbow, NA-1035-6 [www.glenbow.org](http://www.glenbow.org)

Le travail d'un cow-boy était difficile et épuisant, et les cuisiniers des camps de rassemblement de bétail devaient nourrir plusieurs hommes affamés loin du confort du foyer.

Les cuisiniers préparaient de grandes quantités de pain bannock de feu de camp qu'ils donnaient aux cavaliers comme collation sur le pouce quand le temps et les circonstances ne permettaient pas la préparation d'un repas chaud. Dans les pâturages, le bannock était habituellement servi avec du « Charlie Taylor », un mélange de graisse de bacon et de mélasse.

Ce sont les commerçants de la fourrure qui ont introduit le bannock au Canada et ce pain a été continuellement utilisé depuis ce temps. C'était un aliment de base dans la culture des pionniers et il occupait une place prépondérante dans la diète des Prairies de l'Ouest canadien.