



# Rations de guerre

Au cours des Première et Seconde Guerres mondiales, on a demandé aux Canadiens de se contenter de moins de ressources pour en envoyer plus aux troupes à l'étranger. Pour s'assurer que personne n'utilise trop de certains aliments, les gens recevaient des carnets de rationnement alimentaire comme celui dans l'image ci-dessous. Pour acheter de la nourriture, les gens utilisaient les coupons qui se trouvaient à l'intérieur du carnet. Chaque coupon était pour un aliment précis et pouvait seulement être utilisé pour une période de temps limitée. Il était illégal de partager ou d'échanger des coupons avec quelqu'un d'autre - vous pouviez recevoir une amende de 5 000\$ ou deux (2) ans de prison si vous désobéissiez! Puisque les aliments comme le sucre, les oeufs, la viande, le café et le chocolat étaient limités, ou plutôt rationnés, les ménagères ont trouvé des façons innovatrices de préparer de nouveaux repas avec moins d'ingrédients, mais les recettes étaient tout de même bonnes. La recette de gâteau ci-dessous en est un exemple!



Pourquoi le rationnement était-il important pendant la Seconde Guerre mondiale?

---

Comment vous sentiriez-vous si vous alliez au magasin et que l'employé disait: "Désolé, nous n'avons pas de viande aujourd'hui"?

---

Comment vos repas changeraient-ils si vous deviez limiter le sucre, la viande, le fromage, le lait et le beurre?

---

Que mangeriez-vous au lieu de ces ingrédients?

---

## RECETTE DE GÂTEAU AU CHOCOLAT

Contrairement à la plupart des recettes de gâteau, celle-ci ne contient pas certains aliments rationnés, comme les oeufs, le lait et le beurre. Elle contient par contre du sucre, qui était rationné. Pour une occasion spéciale, une famille pouvait sauver son sucre ou en partager avec une autre famille pour en avoir assez pour faire un gâteau. -Recette - Anciens Combattants Canada

Demander à un adulte de préchauffer le four à 350° F.

Dans un moule carré de 20 cm (8 pouces):

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 cuillère à thé) de levure chimique
- 250 ml (1 tasse) de sucre granulé
- 2,5 ml (½ cuillère à thé) de cannelle
- 5 ml (1 cuillère à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (½ cuillère à thé) de sel
- 45 ml (3 c. À soupe) de cacao en poudre (mélange de boisson au cacao non instantané)

Ajouter à la casserole:

- 5 ml (1 cuillère à thé) extrait de vanille
- 15 ml (1 cuillère à soupe) de vinaigre blanc
- 75 ml (5 cuillères à soupe) d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse) d'eau tiède

Mélanger le tout avec une fourchette et cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

