

Feux et Cuisine

4 Carnets Nature

Un feu pour la cuisine

Tu feras le feu, souvent, dans un but précis : la cuisine. C'est sur un petit feu soigneusement entretenu que, sans te brûler, tu réussiras le mieux la préparation des aliments chauds. Mais, au début, ne sois pas découragé par quelques échecs. La cuisine sur le feu de plein air est aussi délicate et professionnelle que celle faite à la maison avec les ustensiles modernes. La viande est brûlée, ou pas cuite ? C'est sans doute parce que tu n'as pas attendu le rougeoisement des braises, ou bien parce que le bois ne convenait pas. La fumée a donné vraiment trop de goût ? C'est que le feu n'était pas à point.

Avec un peu d'attention et de patience, tu deviendras un expert-cuisinier, apprécié des parents et amis, au bout de trois ou quatre tentatives. Et alors, quelle fierté !

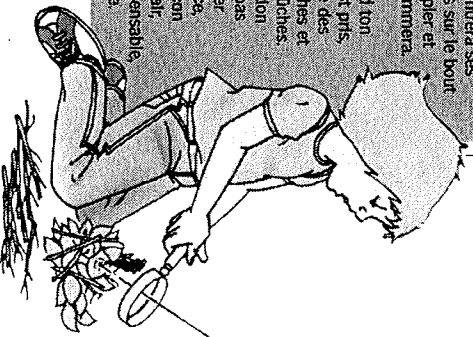
Faire un feu

Pour faire prendre un feu, il faut :

- du papier froissé ou des herbes sèches sur lesquels tu disposes des brindilles ou de l'écorce sèche, puis du petit bois ;

- des allumettes pour l'allumer. Mais aussi, si le soleil est là, une loupe qui concentrera ses rayons sur le bout de papier et l'enflammera.

Quand ton feu est pris, ajoute des branches et des bûches. Attention à ne pas ébouriffer le feu, de façon que l'air, irradiable, circule.

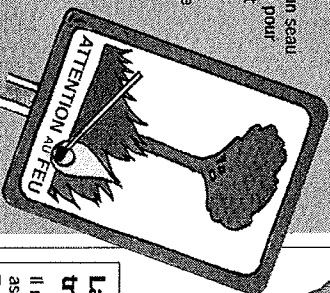


Prudence !

Allume le feu. Mais, avant tout, n'oublie pas que le feu peut aussi se réveiller un fleau, avaler en quelques heures une forêt entière.

- Mêle-toi d'un vent fort.

- Prévois à proximité du foyer un seau d'eau ou des pelletées de terre pour le cas où le feu semblerait et commencerait à se propager. Il suffit d'un brandon, d'une simple braise ou d'une étincelle qui s'échappe pour faire brûler quelques herbes sèches et de proche en proche, des buissons résineux, des arbres.



- Ne fais jamais de feu là, où, et quand c'est interdit : à l'entrée des forêts, te le signalent.

- N'abandonne jamais un foyer sans t'assurer que le feu soit complètement éteint. Il peut, sans qu'on s'en aperçoive, « couver sous les cendres » et reprendre au moindre coup de vent. Arrose-le, disperse le bois incomplètement brûlé, couvre-le de terre. C'est o-b-l-i-g-a-t-o-i-r-e !

Les bois de chauffage

Arbre	Chaleur	Braises	Flammes	Durée
Chêne	forte	très bien	courtes claires vives	longue moyenne
Hêtre	bien forte	bien	moyennes vives	moyenne
Orme	forte	très bien	hautes moyennes hautes	courte
Charme	bien	très bien	hautes moyennes hautes	moyenne
Châtaignier	médiocre	bien	moyennes hautes	courte
Aubépine	bien	très bien	hautes moyennes hautes	moyenne
Bouleau	très bien	très bien	hautes moyennes hautes	courte
Épicéa	moyenne	peu	hautes vives	moyenne
Sapin	moyenne	moyenne	vives	courte
Pin	moyenne	peu	vives	courte

Laisse le feu tranquille

Il ne prend jamais assez vite à ton gré. Tu crois qu'en le trioptant, tu l'aides ? Au contraire, si tu l'as bien préparé, il n'a besoin de rien. Une flammèche par-ci, une flammèche par-là, et d'un seul coup tout s'embrase.

De la braise

Le bois doit avoir fini de flamber et les braises doivent rougeoier. Exposée aux flammes, la viande se fait griller sans forcément être cuite et prendrait un goût désagréable.

Le barbecue de campagne

Les pavillons qui ont été construits dans la campagne autour des villes sont souvent dotés d'une petite annexe : un amusant édifice de pierre abritant un foyer à hauteur d'homme. C'est le barbecue, destiné aux grillades du dimanche. Dans la nature, tu peux improviser un barbecue. Si tu as emporté avec toi un gril, c'est l'idéal. Mais, même sans cela, un peu d'astuce et de bois mort te suffiront pour faire cuire délicieusement morceaux de viande, brochettes et saucisses.

Par mesure d'efficacité et de sécurité, le foyer du barbecue peut être placé dans un trou. De cette façon, il est peu sensible au vent.

③ Lorsque les braises sont à point, place les brochettes ou le gril en travers du trou et reposant sur la terre.

① Creuse un trou de 25 x 40 cm, à une profondeur d'environ 10 cm. Garde la terre de côté pour reboucher le trou avant le départ.

② Dans ce trou, allume un feu. Nourris-le avec des branches assez grosses coupées à la bonne dimension. Attends d'avoir un tas de braises. Laisse un espace de 2 ou 3 cm entre le haut de ce tas et le niveau du sol.

Un autre modèle

Creuse une petite tranchée, dont le milieu sera plus profond que les extrémités. Oriente-la dans le sens du vent qui aidera le tirage. Allume un feu au centre du creux. Fais glisser progressivement les branches pour obtenir la quantité de braise désirée.

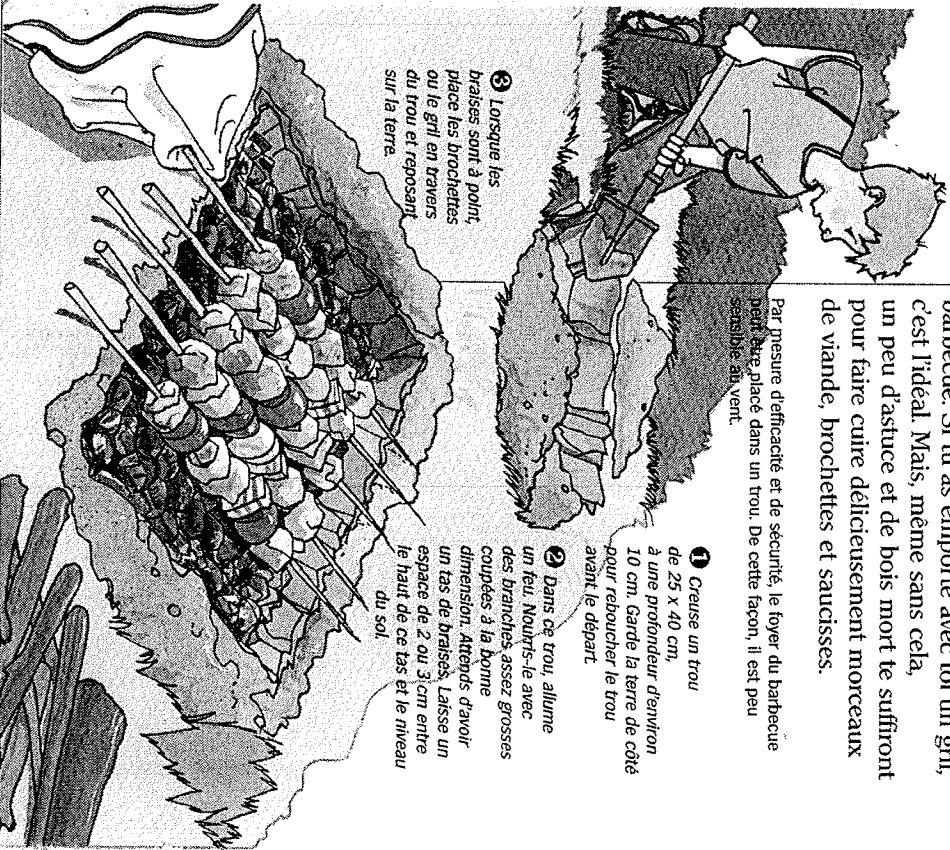
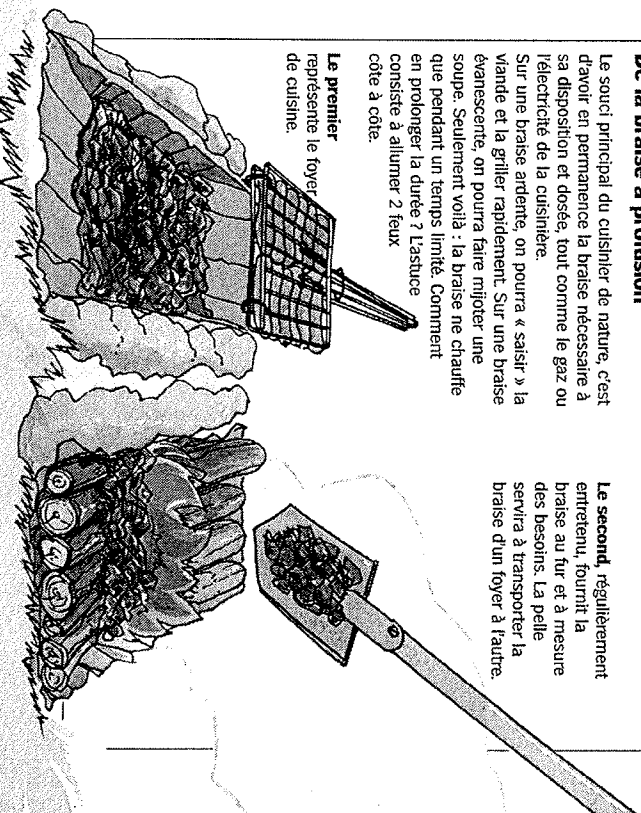
De la braise à profusion

Le soudet principal du cuisinier de nature, c'est d'avoir en permanence la braise nécessaire à sa disposition et dosée, tout comme le gaz ou l'électricité de la cuisine.

Sur une braise ardente, on pourra « saisir » la viande et la griller rapidement. Sur une braise évanescence, on pourra faire mijoter une soupe. Seulement voilà : la braise ne chauffe que pendant un temps limité. Comment en prolonger la durée ? L'astuce consiste à allumer 2 feux côte à côte.

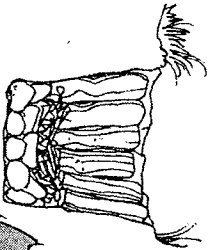
Le second, régulièrement entretenu, fournit la braise au fur et à mesure des besoins. La pelle servira à transporter la braise d'un foyer à l'autre.

Le premier représente le foyer de cuisine.



Feu polynésien

1 Creuse un trou de la forme d'un seau, profond de 40 cm et d'un diamètre légèrement supérieur à la plus grande gamelle que tu voudras placer dessus.

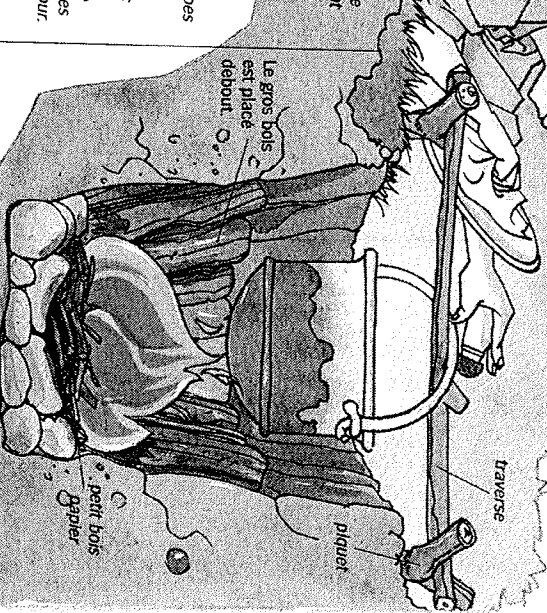


On dit que ce feu est un des plus pratiques pour la cuisine en plein air. Comme il demande des outils, du travail, et que creuser le foyer en terrain dur n'est pas toujours évident, on le réservera pour une utilisation de longue durée. Ses avantages : il est économe en bois, à peu près insensible au vent et à la pluie. Ses braises se conservent sous la cendre et peuvent donc être ravivées facilement.

C'est le seul feu à ciel ouvert qui ne nécessite pas une surveillance permanente. Il ne risque que l'étouffement.

- 2 Tapisse le fond de cailloux, qui garderont longtemps la chaleur.
- 3 Garnis les parois du trou d'une rangée de bûches dressées. Prépare le feu avec du papier ou des herbes sèches et une bonne quantité de brindilles. Allume. Continue avec les branchettes qui commenceront à faire de la braise. Les bûches s'enflamment à leur tour.
- 4 Les bûches se consument en s'affaissant et tournissent une chaleur constante.

La gamelle peut être posée directement sur le tas de braises ou mieux, être suspendue à une perche horizontale placée au-dessus du trou.

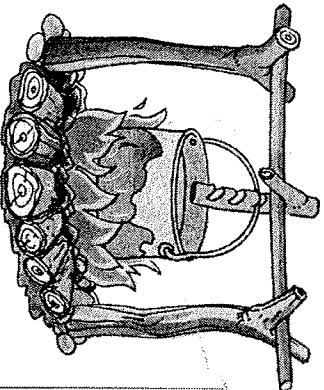


Une marmite sur le feu

Cuire dans la marmite, ça ne se fait plus dans les appartements modernes, mais ça se voit encore dans les vieilles fermes et, surtout, c'est de pratique courante dans de nombreux pays. Faire bouillir la marmite en plein air n'est pas aussi simple que de le dire. Il faut un feu fort au début, puis doux, à entretenir à température à peu près constante, jusqu'à la fin de la cuisson : 2 heures parfois.

Voici 3 façons d'installer ta marmite :

- 1 Plante 2 piquets fourchus. Places-y une traverse. Fabrique une crémaillère avec une branche fourchue. Suspends ta marmite.

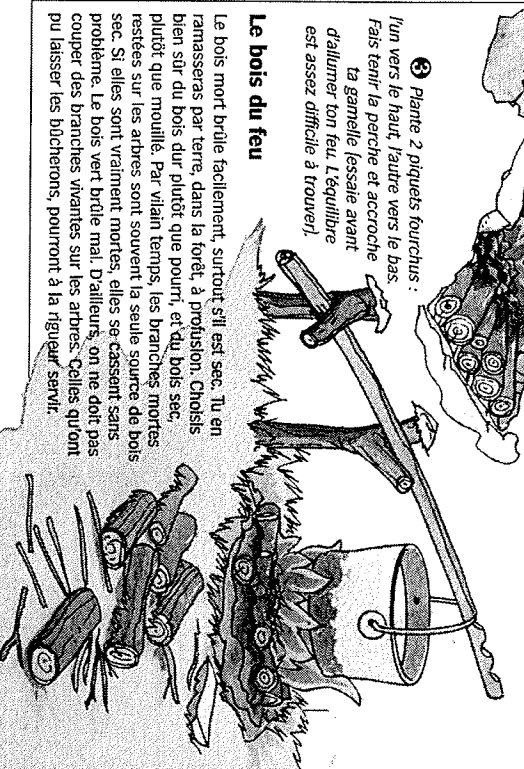


- 2 Pose-la sur les rebords de la tranchée (attention, la terre peut s'écroûter). Place 2 pierres près des bords pour la soutenir.

- 3 Plante 2 piquets fourchus : l'un vers le haut, l'autre vers le bas. Fais tenir la perche et accroche ta gamelle (essale avant d'allumer ton feu. L'équilibre est assez difficile à trouver!).

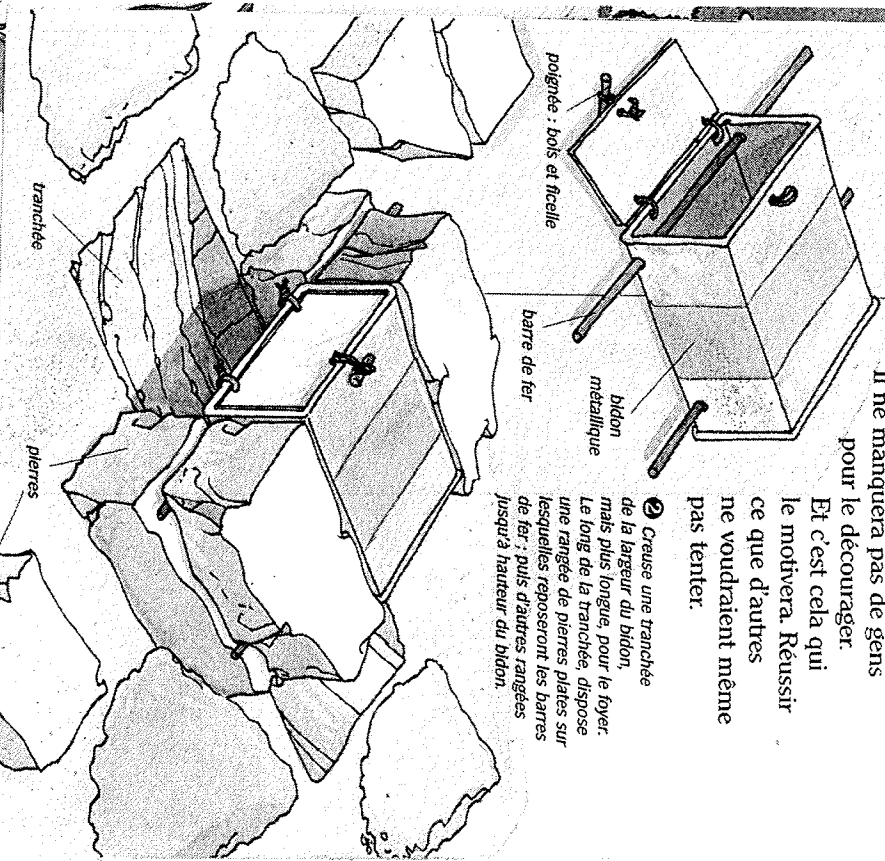
Le bois du feu

Le bois mort brûle facilement, surtout s'il est sec. Tu en ramasseras par terre, dans la forêt, à profusion. Choisis bien sûr du bois dur plutôt que pourri, et du bois sec, plutôt que mouillé. Par vilain temps, les branches mortes restées sur les arbres sont souvent la seule source de bois sec. Si elles sont vraiment mortes, elles se cassent sans problème. Le bois vert brûle mal. D'ailleurs, on ne doit pas couper des branches vivantes sur les arbres. Celles qu'on pu laisser les bûcherons, pourront à la rigueur servir.



Le four du trappeur

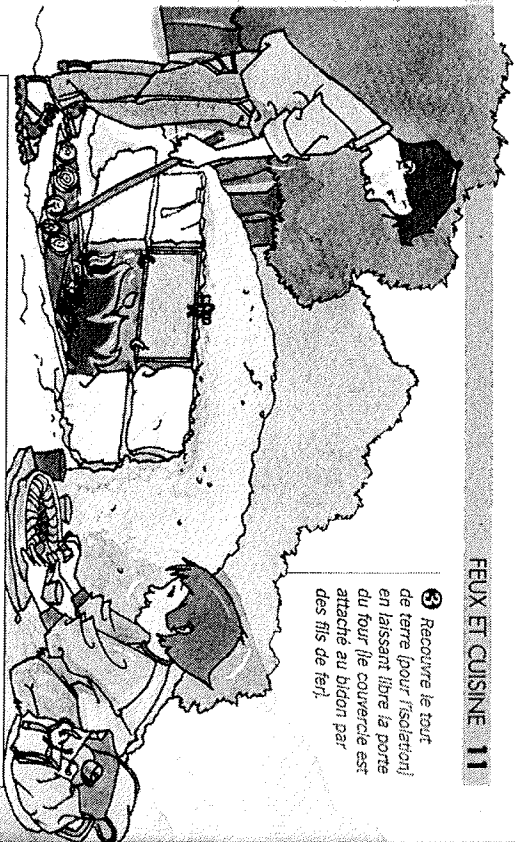
1 Trouve un bidon métallique (un parallépipède). Découpe et garde le couvercle. Pose le bidon à plat, perce-le de 2 paires de trous, à 2 cm du fond. Enfile 2 barres de fer à travers ces trous ; elles devront dépasser de chaque côté d'environ 20 cm.



Four et cuisinière

Cuire sur le feu, c'est bien. Cuire au four, c'est autre chose. De véritables « plats » peuvent être préparés, avec leur composition variée et leurs goûts spécifiques. Mais faire un four en pleine nature (ou même dans un jardin), cela demande des qualités supplémentaires à celles du cuisinier. Le cuisinier-bricoleur sera tenté par cette aventure. Il ne manquera pas de gens pour le décourager. Et c'est cela qui le motivera. Réussir ce que d'autres ne voudraient même pas tenter.

2 Creuse une tranchée de la largeur du bidon, mais plus longue, pour le four. Le long de la tranchée, dispose une rangée de pierres, plates sur lesquelles reposeront les barres de fer ; puis d'autres rangées jusqu'à hauteur du bidon.



3 Recouvre le tour de terre (pour l'isolation) en laissant libre la porte du four. Le couvercle est attaché au bidon par des fils de fer.

La cuisinière-bidon

- Prends un bidon cylindrique (diamètre : 35 cm environ).
- Au fond, découpe une petite porte carrée (10 cm).
- A 10 cm du haut et du bas, ménage quelques trous de la taille d'une pièce de 5 F pour le tirage.
- Aux 2/3 de la hauteur, perce des trous plus petits dans lesquels passeront les tiges de fer pour supporter les récipients. Si tu perces 3 séries de trous à des hauteurs différentes, tu pourras mettre le récipient à la place nécessaire pour qu'il ait la chaleur voulue.

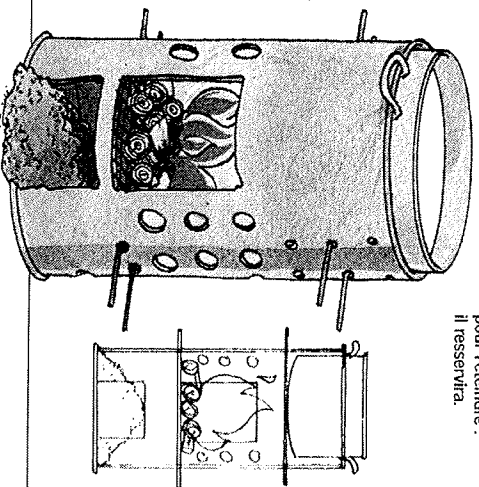
La cuisson

Tu peux poser ta marmite directement sur le charbon. Mais il vaut mieux prévoir une grille, qui te servira aussi pour faire cuire la viande. Quand tout est prêt, ne laisse pas se consumer le charbon inutilement. Etouffe-le pour l'éteindre : il resservira.

Pour allumer

Froise un peu de papier, place-le au fond du réchaud et dépose au-dessus des brindilles bien sèches. Enflamme le papier et alimente ton feu avec des branchettes jusqu'à ce qu'il se forme de la braise. Alors, verse ton charbon qui prendra vite.

Si ça ne marche pas, il faut ventiler le charbon en soufflant dessus.

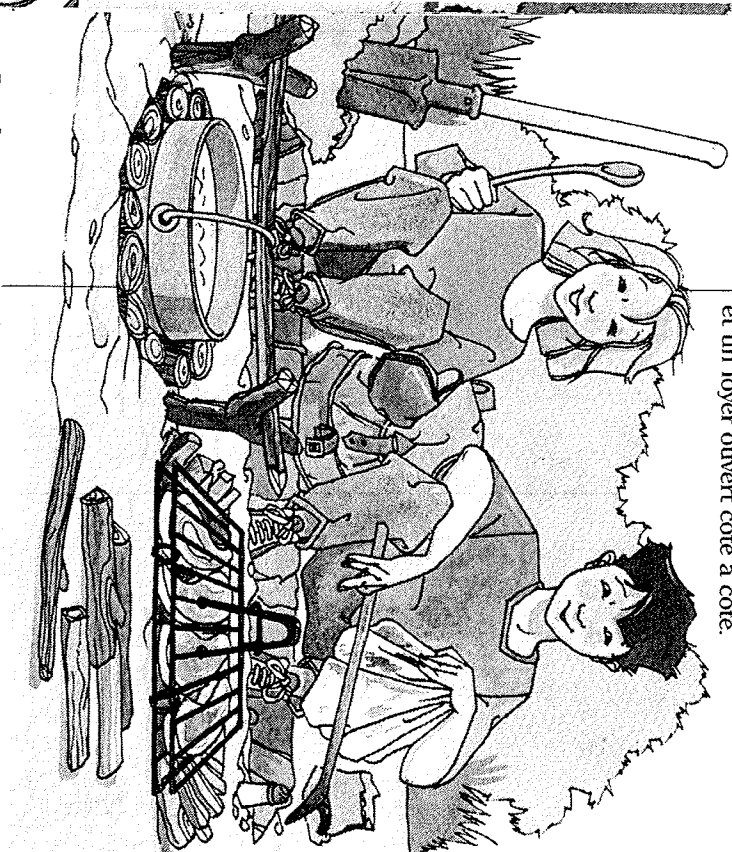


Le confort

En avant de ce double foyer, creuse une tranche de 25 à 30 cm sur le bord de laquelle on pourra s'asseoir confortablement en surveillant la cuisine. N'oublie pas de reboucher les trous avant le départ.

Un foyer double

Par chance, tous les cuisiniers ne se ressemblent pas. Certains sont prêts à manger et à faire manger n'importe quoi, pourvu que ce soit vite fait. D'autres sont prêts à investir temps et travail pour obtenir le meilleur résultat possible. Ce sont ce, x-là qui choisiront la cuisine sur foyer double : un feu polynésien et un foyer ouvert côte à côte.

**Premier trou**

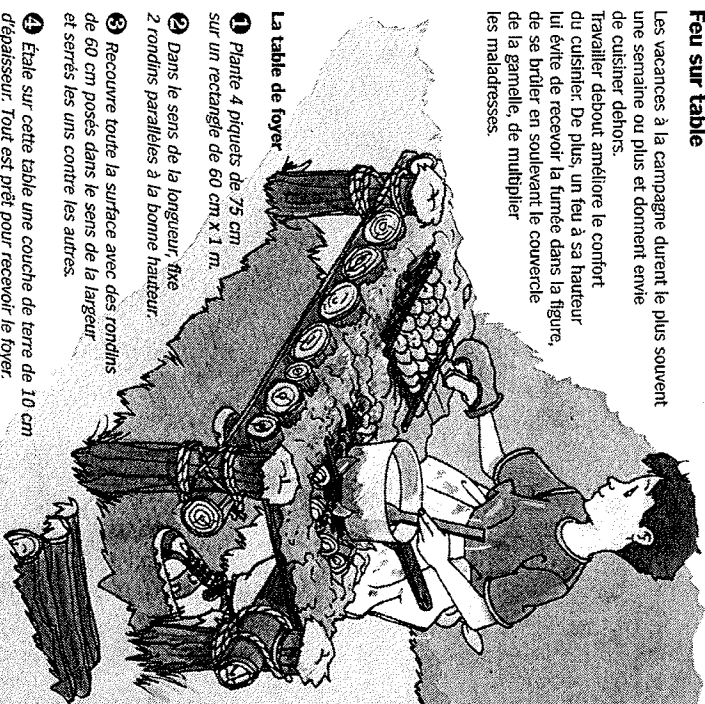
C'est un entonnoir de 40 cm de profondeur pour recevoir le feu polynésien (voir p. 8), feu continu pour mijoter la cuisine en gamelle.

Second trou

A 25 cm de là, creuse une petite tranche profonde de 10 cm qui constituera le barbecue de campagne (voir p. 6), feu ouvert pour les grillades et les brochettes.

Feu sur table

Les vacances à la campagne durent le plus souvent une semaine ou plus et donnent envie de cuisiner dehors. Travailler debout améliore le confort du cuisinier. De plus, un feu à sa hauteur lui évite de recevoir la fumée dans la figure, de se brûler en soulevant le couvercle de la gamelle, de multiplier les maladroites.

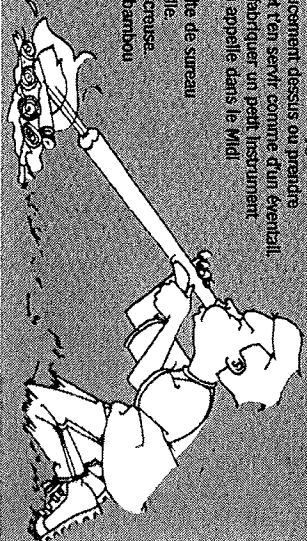
**La table de foyer**

- 1 Plante 4 piquets de 75 cm sur un rectangle de 60 cm x 1 m.
- 2 Dans le sens de la longueur, fixe 2 rondins parallèles à la bonne hauteur.
- 3 Recouvre toute la surface avec des rondins de 60 cm posés dans le sens de la largeur et serrés les uns contre les autres.
- 4 Étale sur cette table une couche de terre de 10 cm d'épaisseur. Tout est prêt pour recevoir le foyer.

Un « buffadou »

Lorsque le feu rechange, pourquoi ne pas l'aider en le suralimentant en air, donc en oxygène ? Tu peux souffler directement dessus ou prendre un bout de carton et l'en servir comme d'un éventail. Mais tu peux aussi fabriquer un petit instrument astucieux : ce qu'on appelle dans le Midi un « buffadou ».

Prends une tige droite de sureau et rebte-en la moelle. Souffle dans la tige creuse. Ou bien, prends un bambou ou un roseau et supprime, par l'intérieur, les nœuds de choisonnement.



- 1 Prends une petite caisse, qui doit être tout à fait hermétique : bouche trous et fentes avec du mastic, si nécessaire. Ou bien, fais tout simplement un trou dans la terre, si celle-ci est assez compacte.

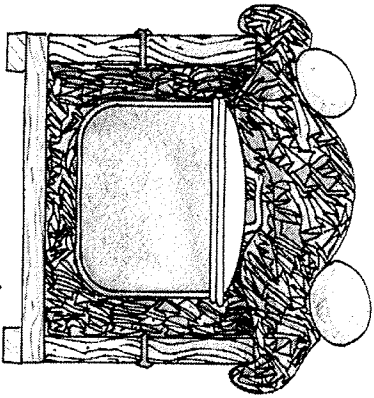
- 2 Tapisse le fond de vieux journaux roulés en boule, ou de paille, ou de copeaux de bois, ou de liège.

- 3 Place la marmite. Puis bourre les côtés avec les mêmes matériaux isolants.

- 4 Enfin, fais pour le couvercle un bon gros coussin, de la même façon. Inscrite quelques pierres dans le coussin pour le maintenir bien à plat.

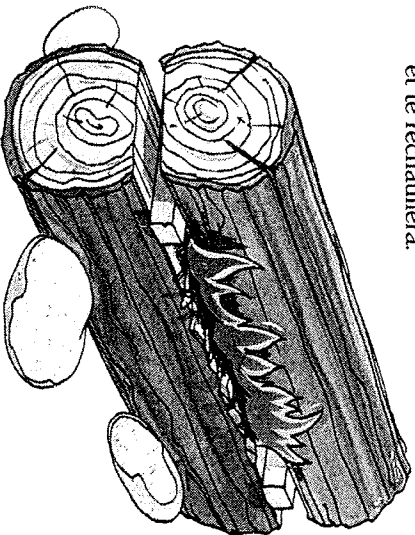
Marmite norvégienne

Cette marmite peut être utilisée comme une Thermos : elle gardera alors très chaud toute la nuit le café au lait, en vue d'un départ matinal. Ou comme une marmite mijoteuse : par exemple, une fois portés à ébullition, les haricots secs versés dans la marmite avec leur eau de cuisson finiront de cuire tout seuls.



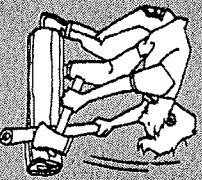
Naida, feu de réconfort

Les bûcherons connaissent bien cette façon de faire un feu qui réchauffe et sèche les vêtements. Même en été, il se peut que tu en aies besoin toi aussi. Revenant trempé et grelottant, allume donc un feu qui tiendra longtemps, séchera le tout et te réchauffera.



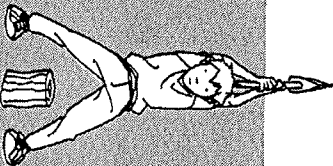
Couper du bois

Suivant la dimension de ton feu, tu devras couper à la mesure le bois que tu as rapporté. Pour cela, tu disposes de plusieurs moyens, de plusieurs outils. Couper parait facile : ensoir faut-il savoir s'y prendre.



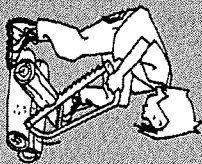
Casser le bois

Avec une hachette, tu peux débiter les branches en petits morceaux. Attention à tes pieds !



Fendre du bois

Écarte bien les jambes quand tu coupes à la hache : si elle glisse, elle passera au milieu, sans te blesser.



Scier du bois

Tiens la scie bien droite. Marque au crayon, d'avance, la trace de la coupe. Pour enclencher, tire vers toi d'un coup sec.



Réserves

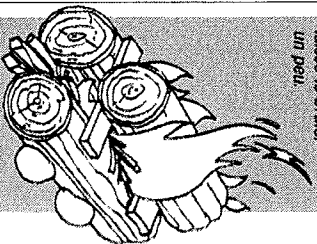
Prudence : campeur avisé, tu dois te constituer, si la pluie menace, une réserve de bois sec pour allumer un feu. Des brindilles, du petit bois pour assurer le démarrage, qu'on abritera sous du plastique.

Résineux, sapin ou pin : 2 bûches

- 1 Fends-les.
- 2 Place les côtés fendus l'un au-dessus de l'autre et sépare les 2 bûches par 2 petites cales.
- 3 Avec des brindilles et branchettes, allume le feu dans l'intervalle.

Autre bois (sec) : 3 bûches

- 1 Place 2 des bûches côte à côte à environ 5 cm de distance. Dans cet intervalle, allume le feu avec papier, petit bois, etc. et laisse-le brûler un peu.



- 2 Aux extrémités des 2 bûches, dispose entre elles 2 cales : des pierres. Sur ces cales, dépose une 3^e bûche en faisant attention à ne pas écraser le feu.

Pommes de terre

Prends des pommes de terre pas trop grosses, lave-les, pique-les de petits trous (sans ça, elles éclateraient!).

● **Méthode primitive**

Place-les dans la cendre, tout près des braises, et retourne-les de temps en temps. Elles seront cuites quand ton couteau les traversera facilement.

● **Méthode moderne**

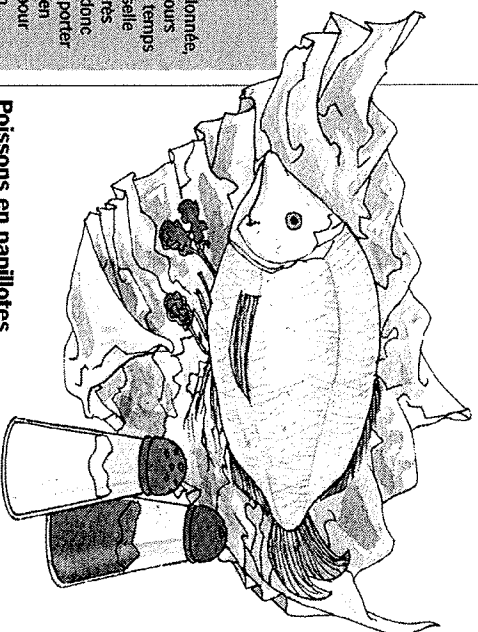
Enveloppe-les une par une dans du papier alu. Pose ces papillotes sur la braise (pas trop brillante) et recouvre-les de braise. Cuisson en 30 min ou plus selon la grosseur.

Sous la cendre

Les patates cuites sous la cendre, près des braises, c'est trop facile. Mais cuisiner en papillotes nécessite une bonne

expérience de l'entretien des braises et des temps de cuisson. La cendre et les braises sont mêlées pour fournir la chaleur nécessaire, mais les papillotes ne sont pas au contact de la braise. Quant au temps de cuisson, il dépend évidemment de ce qu'on a mis dans la papillote. C'est le résultat qui compte : ni cru, ni brûlé !

Indispensable, le papier aluminium, léger, facile à transporter : mais dont on ne doit pas oublier qu'il n'est pas biodégradable. Le ramener à la poubelle après usage.

**Protéger son sac**

Lors d'une randonnée, on n'a pas toujours le moyen ou le temps de faire la vaisselle le repas. Il est donc astucieux d'emporter quelques sacs en plastique : un pour les couverts, un pour les écuelles, un pour le grill ou la gamelle. Non seulement le sac restera propre, mais la vaisselle du soir sera simplifiée.

Poissons en papillotes

Écaille et vide ton poisson, nettoie-le avec un papier ou même à l'eau.

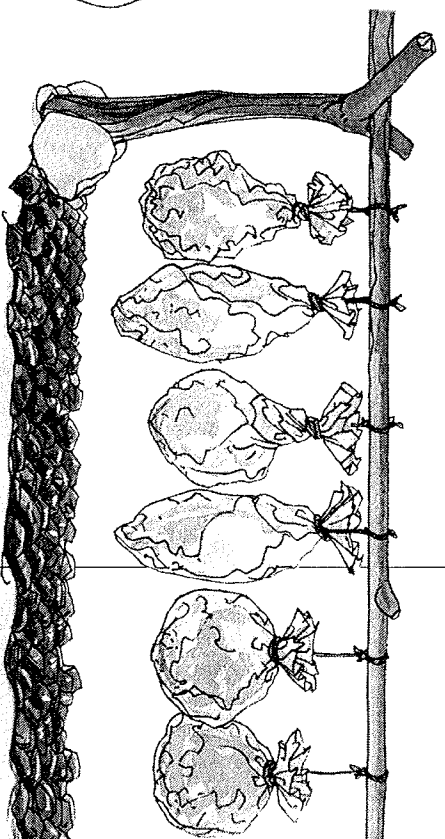
Garnis-le de persil ou de fenouil haché, sale et poivre. Place-le sur du papier alu, bien refermé.

Pose la papillote sur le grill ou dans de la braise adoucie. Le temps de cuisson dépend de la grosseur du poisson. Pour 200 g, compte environ 15 min.

Papillotes suspendues

Un bon moyen pour faire cuire tout un repas, divisé en rations, en une seule fois.

- Prépare les rations individuelles en papillotes, avec du papier alu refermé vers le haut.
- Lorsqu'elles sont prêtes, suspends-les une par une, avec une ficelle, à la perche installée au-dessus des braises. La cuisson nécessite un bon tas de braises, au-dessus desquelles les papillotes seront suspendues à 5 cm à peu près.

**Menu pour les papillotes suspendues**

- Pommes de terre : épiluche et coupe en petits dés les pommes de terre. Au centre du papier alu, place quelques lardons (facultatif) et les pommes de terre. Relève les bords et ficelle.
- Poisson : épiluche un poisson, coupe le blanc en tronçons. Mets-le au centre du papier et place le poisson au-dessus. Sale, poivre, attrache.
- Pomme rehaute : creuse le cœur de la pomme. Remplis le trou de sucre. Pose la pomme. Relève les bords et ficelle.

En ouvrant les papillotes, ajoute une sauce vinaigrette ou du beurre sur les pommes de terre, de la crème fraîche et du citron sur le poisson.

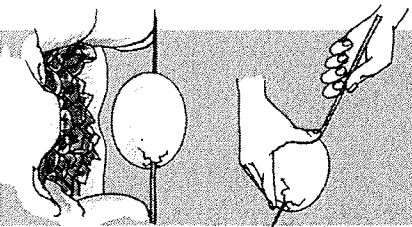
Temps de cuisson : 25 min.

Cuisine en plein air

Du brûlé, du pas cuit... non merci ! On n'est pas venu pour cela. Petit cuisinier, à tu travail ! Il va te falloir patience, attention, précision. Voici quelques recettes pour t'aider au démarrage. Tu ne réussiras pas tout du premier coup. Ne te décourage surtout pas. La cuisine, ça s'apprend en se brûlant les doigts (par l'expérience).

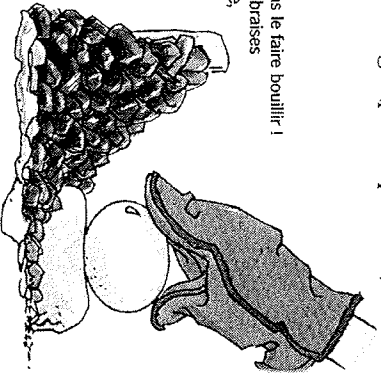
L'œuf à la broche

Deux petits coups secs de la pointe de ton couteau. Tu as percé les extrémités de la coquille. Enfile une brochette : une petite branche de bois vert pelée, bien droite. Fais cuire au-dessus des braises 3 min. Un bon pari à gagner !



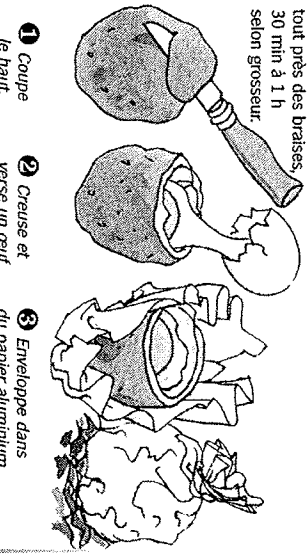
L'œuf qui pleure

Un œuf à la coque sans le faire bouillir ! Place l'œuf devant les braises [5 à 10 cm de distance, selon la force des braises]. Au bout de 2 min, retourne l'œuf tout doucement. Et surveille de près : une goutte d'eau perle sur la coquille, c'est qu'il est à point.



L'œuf en patate

Tiens verticalement une pomme de terre non épluchée. Coupe et garde le haut, creuse l'intérieur. Dans le trou, verse l'œuf cru. Remets le chapeau en place. Dans une papillote en alu, fais cuire sous la cendre, tout près des braises, 30 min à 1 h selon grosseur.



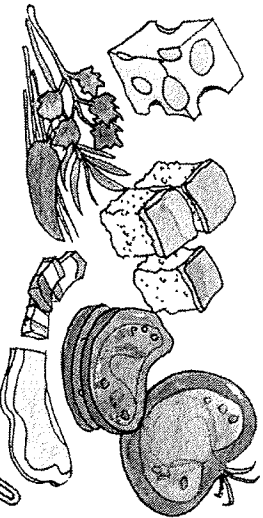
- 1 Coupe le haut.
- 2 Creuse et verse un œuf.
- 3 Enveloppe dans du papier aluminium.

L'omelette

Compter 2 œufs par personne. Dans un bol, casse les œufs et batis-les à la fourchette après avoir salé et poivré. Dans la poêle, mets un peu d'huile et de beurre. Verse les œufs battus dans la poêle bien chaude. Laisse cuire en soullevant les bords. Lorsque les œufs sont cuits, verse doucement en repliant en deux.

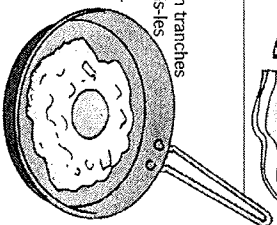
Garnitures pour omelettes

De nombreux ingrédients peuvent être ajoutés à l'omelette de base. Le fromage râpé, les croûtons, les restes de sauce tomate s'incorporent à l'omelette au moment où le dessous est cuit, mais le dessus encore moelleux. Les pommes de terre sautées, les fines herbes (persil, estragon, ciboulette, oseille...), les lardons, le jambon cuit ou cru sont à mélanger aux œufs avant de verser dans la poêle.



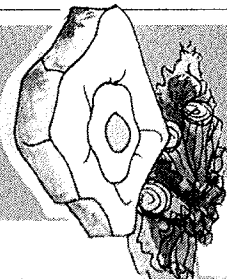
Œuf aux lardons

Coupe les lardons en dés ou en tranches fines. Pour les dessaler, blanchis-les à l'eau bouillante pendant 3 ou 4 min. Mets-les à tremper dans du lait pendant 15 min. Egoutte-les. Mets-les dans la poêle avec un peu d'huile. Casse les œufs dessus. Surtout n'ajoute pas de sel.



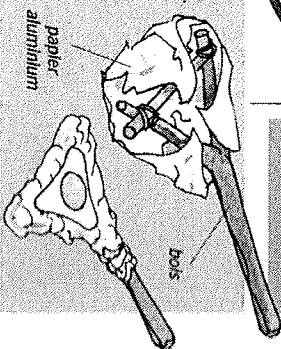
L'œuf à la pierre

Si tu trouves une pierre un peu creuse, nettoie-la bien. Mets-la ensuite dans le feu quand il brûle assez. Retire-la quand elle est bien chaude et enlève les cendres. Vide, mets un peu de beurre au fond et casse ton œuf comme dans une poêle.



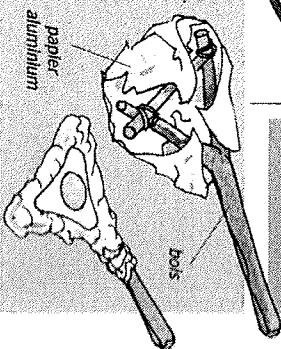
Attention !

Ne pas utiliser rimpierre, quelle pierre. Éviter par exemple, le calcaire mouillé et le grès, qui ont une fâcheuse tendance à se fendre, voire à exploser en chauffant. Le schiste, par contre, qui se défile en couches, chauffe merveilleusement bien.



Une poêle en aluminium

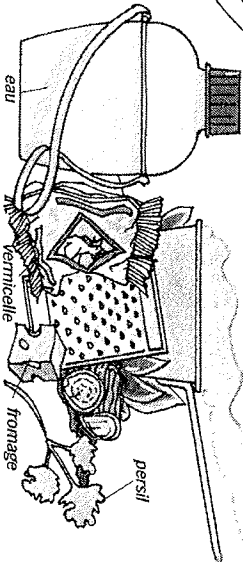
Tu as dans ton sac un bon morceau de papier alu... mais pas de poêle. Prends une branche fourchue de taille moyenne. Coupe-la à des dimensions convenables, avec un manche assez long. Termine le triangle de la fourche en fixant une branche droite en travers. Enfin, enroule sur les trois côtés 2 ou 3 épaisseurs de papier alu. Voilà la poêle. Elle fera au moins les œufs au plat.



Soupes éclair

Vermicelle

Lorsque l'eau safe bout, fais tomber en pluie du vermicelle (une bonne poignée par personne). Laisse cuire 2 min. Ajoute un peu de beurre, du persil haché, du fromage râpé.



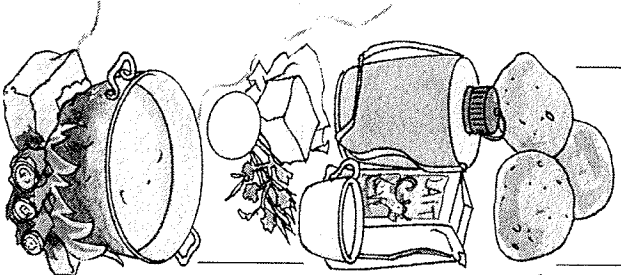
eau

Vermicelle

fromage

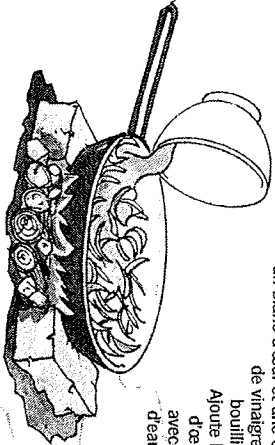
Pommes de terre

Prepares les patates comme pour de la purée, que tu rendras liquide avec de l'eau ou du lait (ou les deux). Ajoute du persil, de la crème fraîche (ou du beurre) et un jaune d'œuf.

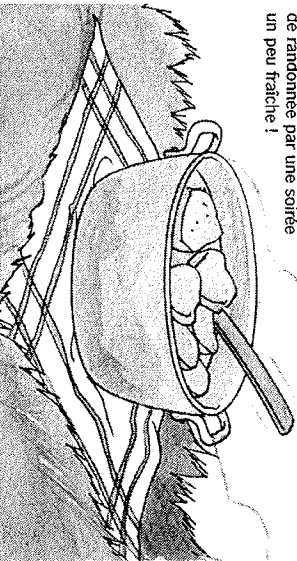


Oignons

Fais cuire les tranches d'oignons à la poêle sans les brûler, saupoudre-les d'un peu de farine. Ajoute, quand ça bout, un blanc d'œuf et une cuillerée de vinaigre. Laisse bouillir 2 min. Ajoute le jaune d'œuf battu avec un peu d'eau froide.



Verse le bouillon sur de fines tranches de pain saupoudrées de fromage râpé... et ce sera la soupe à l'oignon. Idéale pour un retour de randonnée par une soirée un peu fraîche !

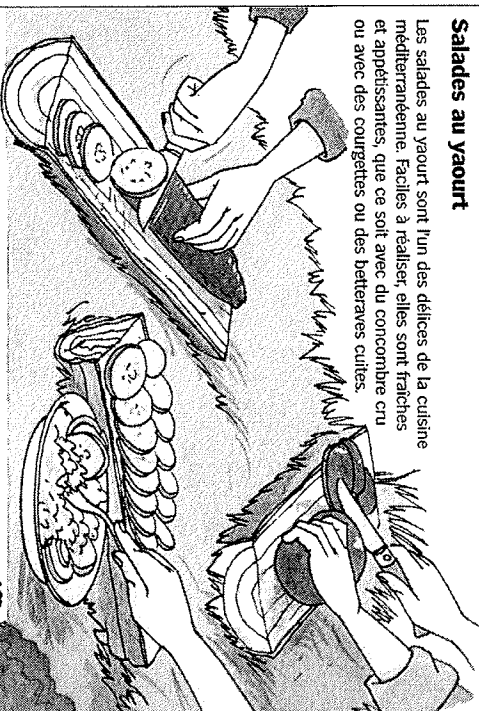


Nettoyer ou ne pas salir

Un petit feu sur lequel cuire la soupe tranquillement fait plaisir à voir. Mais le cuisiner, lui, anticipant sur la corvée de vaisselle, ne voit que noircir le dessous de la gamelle, pourtant frottée depuis peu. Pour éviter - diminuer en tout cas - le noircissement, frotte le dessous de la gamelle au savon de Marseille avant de la mettre au feu. Et pour la nettoyer après usage, frotte-la avec des cendres, du sable très fin et même de l'argile.

Salades au yaourt

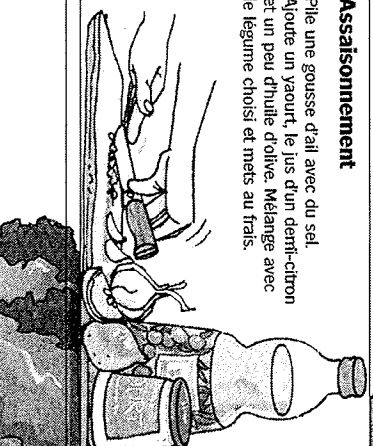
Les salades au yaourt sont l'un des délices de la cuisine méditerranéenne. Faciles à réaliser, elles sont fraîches et appétissantes, que ce soit avec du concombre cru ou avec des courgettes ou des betteraves cuites.



Cuis la ou les betteraves en papillotes pendant 45 min dans la cendre et la braise. Cuis les courgettes coupées en gros tronçons dans l'eau bouillante ou à la vapeur. Le concombre se mange cru. Coupe en fines lamelles le concombre ou la betterave. Ecrase les courgettes à la fourchette.

Assaisonnement

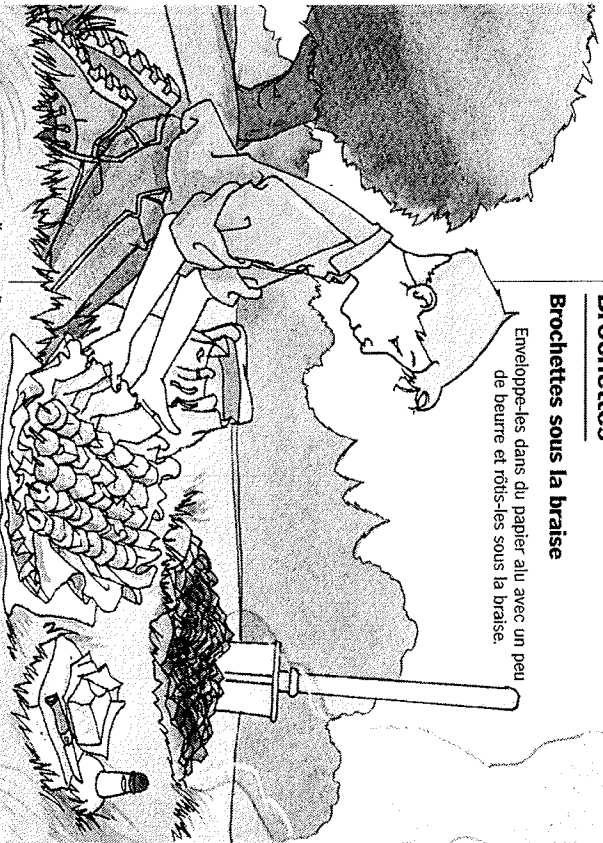
Pile une gousse d'ail avec du sel. Ajoute un yaourt, le jus d'un demi-citron et un peu d'huile d'olive. Mélange avec le légume choisi et mets au frais.



Brochettes

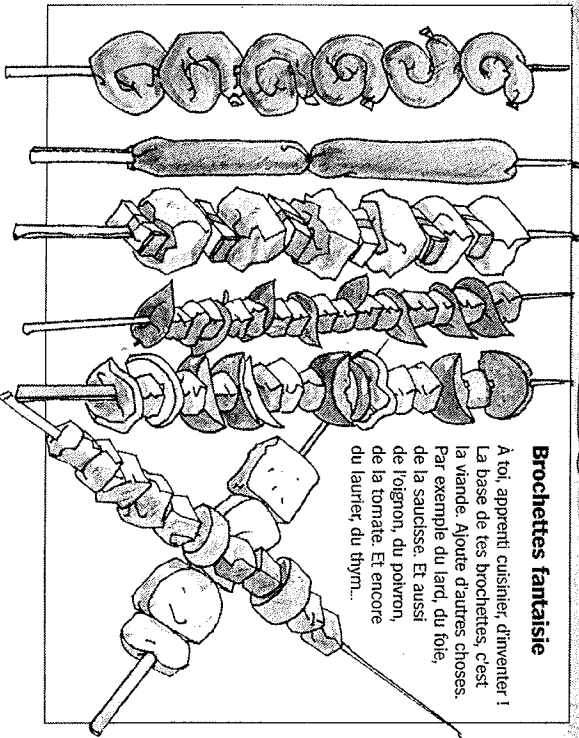
Brochettes sous la braise

Enveloppe-les dans du papier alu avec un peu de beurre et rôtis-les sous la braise.



Brochettes fantaisie

À toi, apprenti cuisinier, d'inventer ! La base de tes brochettes, c'est la viande. Ajoute d'autres choses. Par exemple du lard, du foie, de la saucisse. Et aussi de l'oignon, du poivron, de la tomate. Et encore du laurier, du thym...

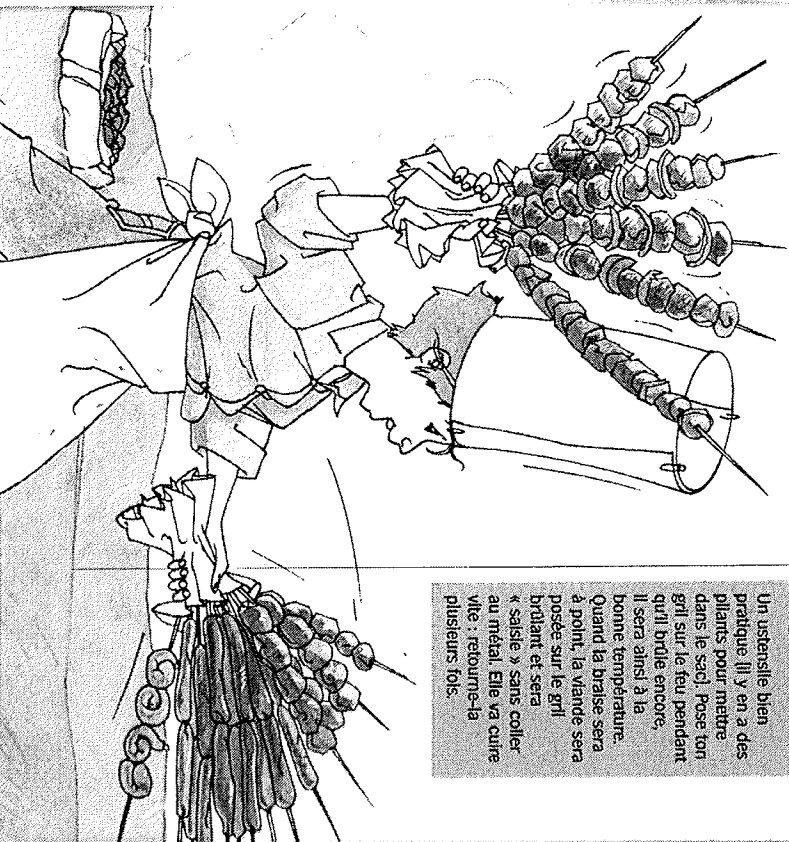


Préparation et cuisson

- Le bœuf : coupé en gros cubes, bien serrés.
- Feu vif.
- Le veau : coupé fin, avec un peu de lard.
- Feu lent, prolongé.
- L'agneau : cuit plus longtemps que le mouton. Ne pas laisser s'enflammer la graisse.
- Le porc : cuire longtemps sans griller.
- Le poulet, le lapin : découper et badigeonner d'un peu d'huile.

Brochettes de prunes (dessert)

Choisis les prunes pas trop mûres, pour que le jus ne coule pas. Embroche-les. Fais-les cuire assez haut au-dessus des braises, 2 ou 3 min. En les retirant, saupoudre-les de sucre. Pourquoi ne pas essayer aussi avec d'autres fruits ?



Piques

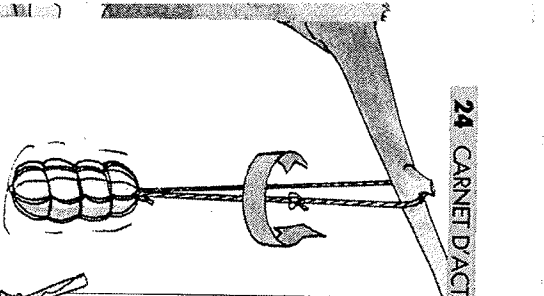
Il faut choisir le bois assez fin, pas trop souple. Le buis, le noisetier conviennent bien. Le roseau refendu est ce qui convient le mieux. On effile facilement la pointe, et le fait qu'il soit plat évite que la brochette ne tourne et roule de façon interpestive.

Attention, certains bois sont toxiques !
Exemples : le laurier, l'if et d'autres encore.

Le grill

Un ustensile bien pratique ! Il y en a des pliants pour mettre dans le sac. Pose ton grill sur le feu pendant qu'il brûle encore. Il sera ainsi à la bonne température. Quand la braise sera à point, la viande sera posée sur le grill brillant et sera « saisiée » sans coller au métal. Elle va cuire vite : retournes-la plusieurs fois.

Rôti à la ficelle



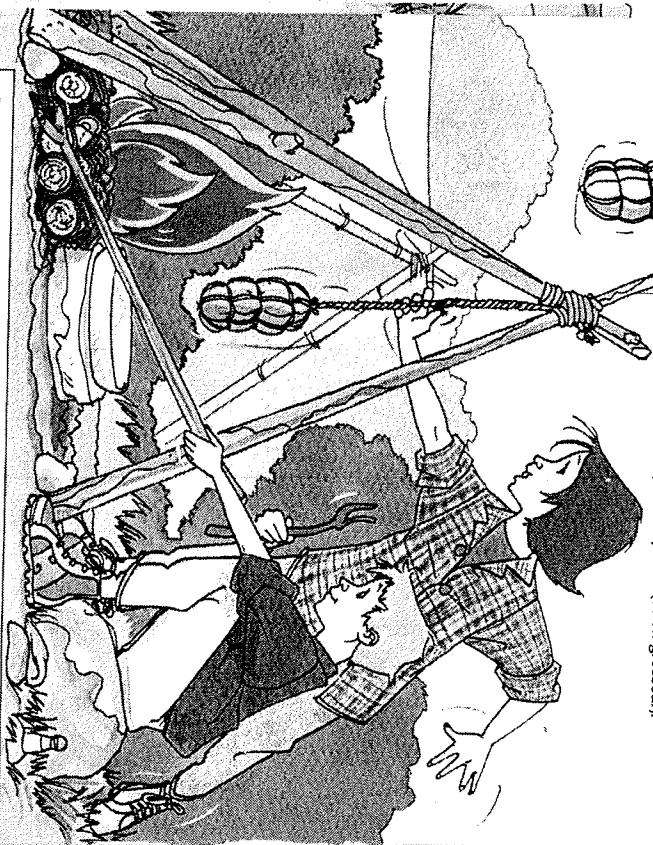
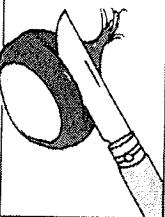
Tourne, tourne le rôti. Il faut seulement entortiller la ficelle qui s'enroulera toute seule et recommencer quand elle ralentit.

- Fais un feu ardent, et prévois du bois pour qu'il dure longtemps. Le rôti cuira en tournant devant lui sans arrêt.
- Ficelle d'abord la pièce de viande ou la volaille.
- Attache-la par une ficelle, très solide, à une branche ou à un échafaudage : il faut que le rôti se trouve à 10 cm du sol et à 10 cm devant le feu.
- A mi-cuisson, change le sens du rôti pour que les 2 extrémités soient également cuites. Glisse un récipient dessous, pour recueillir le jus et accueillir le rôti, en cas d'accident !j.

Compte 2 h de cuisson pour un rôti de porc ou de veau.
 1 h 30 pour un gigot de 1 kg.
 2 h à 2 h 30 pour un poulet (selon grosseur).

Châtaignes

Ramasse les châtaignes dans la forêt.
 Ferme-les avec un couteau pour qu'elles n'exploient pas.
 Place-les une à une dans les braises niales de cendres.
 Lorsque la peau des châtaignes est noire, elles sont cuites.
 Retire-les, épuche-les et mange-les toutes chaudes.

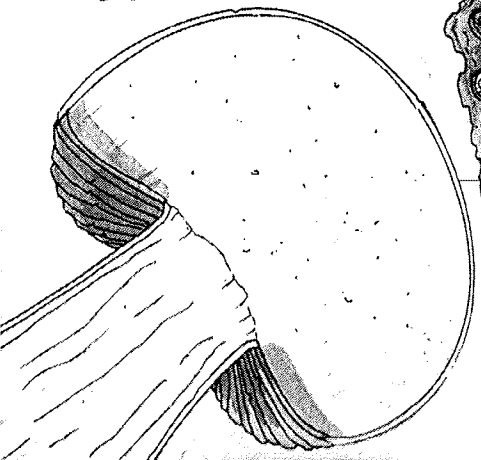
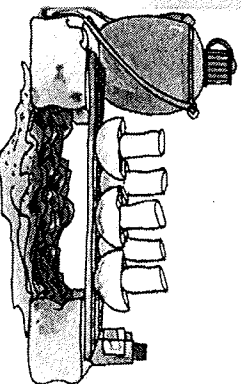


Champignons au grill

Il faut que le feu donne une bonne braise. Installe le grill sur cette braise (jamais sur les flammes!). Pose dessus les têtes des champignons à l'envers (après les avoir essuyés) et les queues coupées en deux.
 Retourne-les une fois. Le temps de cuisson varie selon la grosseur des champignons et la qualité de la braise. Ajoute du sel, du poivre et mieux encore, un petit hachis de persil coupé très fin.



Place les champignons sur le grill, tête en bas.
 Sale, poivre et verse un peu d'eau dans les lamelles.
 Pose le grill sur la braise.
 Lorsque l'eau est évaporée, les champignons sont cuits.
 Ajoute au choix : ail, persil ou crème fraîche.

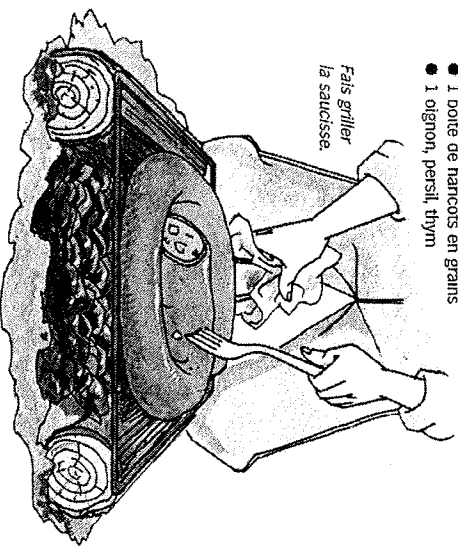


Les conserves

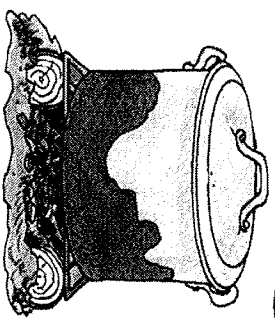
La boîte de conserve, c'est souvent la solution pratique du randonneur pressé. A quoi bon faire semblant de l'ignorer. On l'ouvre, et pour éviter de s'en lasser, ne pas hésiter à y ajouter le petit « grain de sel » maison, capable de l'améliorer.

Cassoulet rapide

- une tranche de jambon cru
- de la saucisse
- 1 petite boîte de confit de canard (facultatif)
- 1 boîte de haricots en grains
- 1 oignon, persil, thym



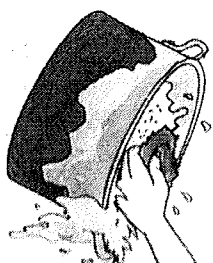
Fais griller la saucisse.



Dans la garnelle, fais revenir l'oignon. Coupe le jambon en petits dés, ajoute-les. Verse les haricots, ajoute le bouquet. Laisse chauffer. Ajoute la saucisse (et le canard). Laisse mijoter très doucement 10 min et déguste.

Après le repas

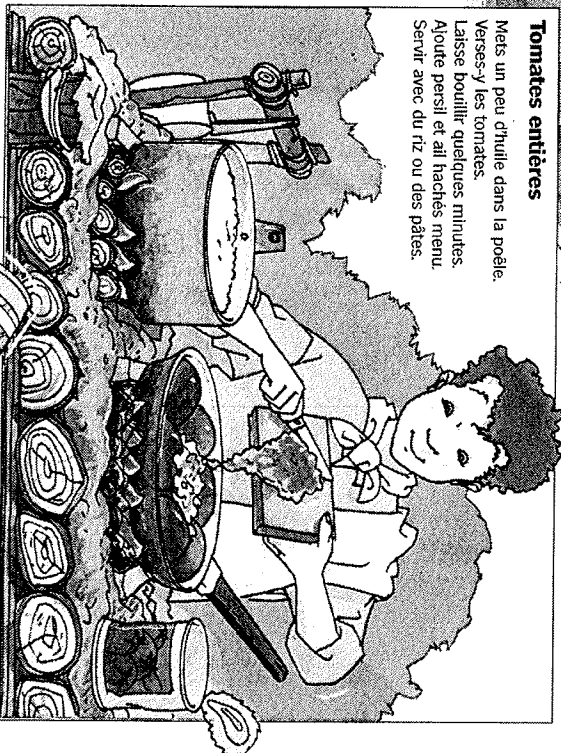
La « corée » de vaisselle ne dure guère si chacun y participe. Et aussi si elle est organisée avec méthode. Pendant le repas, dès qu'elle est vide, ramène la garnelle sur le feu et remplis-la d'eau. Ajoute 3 ou 4 cuillères de cendre. Quand l'eau est chaude, utilise-la pour faire la vaisselle.



Savonne le tampon à recurer. Passe-le sur tout ce qui est à laver, en le trempant de temps en temps dans l'eau chaude : fourchettes, couteaux, assiettes, etc. À la fin, lave la garnelle elle-même et vide-la. Rince chaque objet séparément. Mets à égoutter ou essuie avec du papier ménagé.

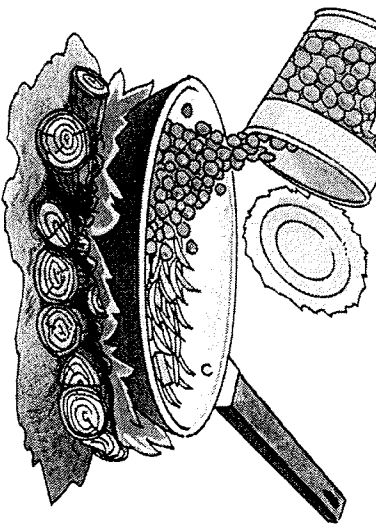
Tomates entières

Mets un peu d'huile dans la poêle. Verse-y les tomates. Laisse bouillir quelques minutes. Ajoute persil et ail hachés menu. Servir avec du riz ou des pâtes.



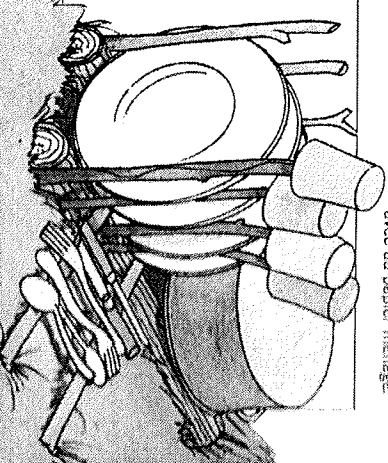
Petits pois

Dans la poêle, fais revenir un oignon et une carotte émincés avec une noix de beurre. Dès qu'ils sont cuits, ajoute une tranche de jambon coupée en dés et un bouquet : persil, sarriette ou thym. Egoutte les petits pois (mets le jus de côté). Verse les petits pois dans la poêle. Ajoutes-y si nécessaire un peu de jus. Laisse mijoter 5 min et déguste.



Égouttoir

Si tu restes plusieurs jours au même endroit, cela vaut la peine de construire un égouttoir, près du foyer. Place à terre, parallèlement, 2 petits rondins. Enfonce solidement dans le sol, de chaque côté des rondins 4 morceaux de bois taillés en pointe. Les assiettes sont posées entre les branches. Les verres renversés sont posés au sommet de ces piquets.



Pain sur bâton

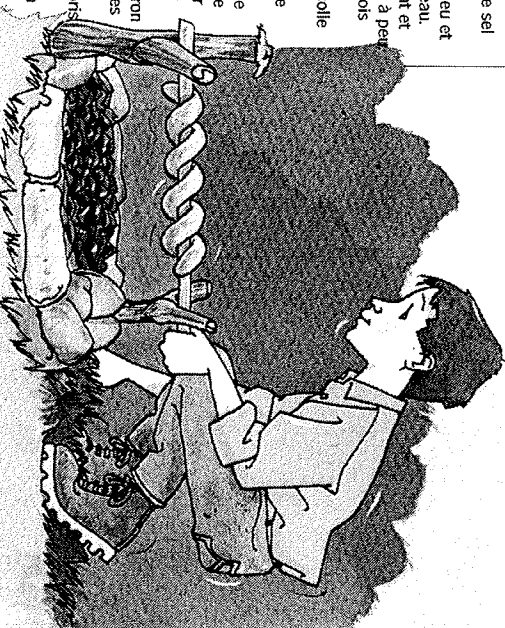
- un grand verre de farine
- une pincée de sel
- un demi-paquet de levure
- un peu d'eau

Matériel

Un gros bâton de 3 cm de diamètre, écorcé et nettoyé

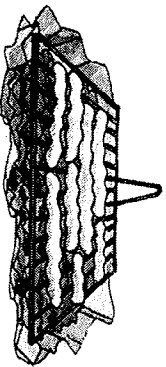
Pains, galettes et... sandwiches
 Faire son pain peut paraître un peu compliqué. Il existe cependant des recettes simples que tu peux essayer en plein air, avec de petites quantités de farine. Le pain que tu obtiendras n'aura pas levé. Il n'aura donc pas de mie. Un peu d'entraînement te sera sans doute nécessaire avant de réussir parfaitement ces recettes.

Mélange la farine, le sel et la levure.
 Fais un trou au milieu et verses-y un peu d'eau.
 Mélange doucement et incorpore l'eau peu à peu.
 Pétris la pâte : tu dois obtenir une boule homogène qui ne colle pas aux doigts.
 Enduis ton bâton de farine.
 Etire la pâte comme une longue saucisse et enroule-la autour du bâton, sans trop serrer.
 Mets à cuire à environ 10 cm au-dessus des braises.



Le pain de trappeur

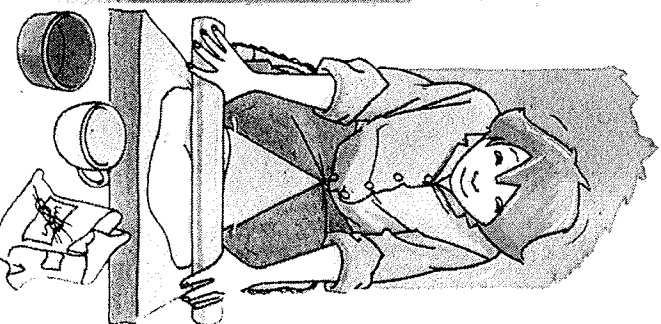
- 250 g de farine
- 50 g de graisse
- une pincée de sel
- un demi-paquet de levure
- 1/2 l d'eau tiède



Mélange tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse et homogène.
 Découpe la pâte en lanieres de 7 cm de large sur 1 à 2 cm d'épaisseur.
 Dispose ces lanieres sur un grill et fais cuire sur braises vives.

Galette de pain

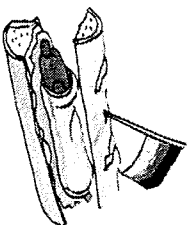
- une tasse de farine
- une pincée de sel
- un demi-paquet de levure
- une cuillère à soupe de beurre
- une demi-tasse de lait



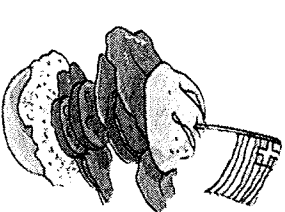
Mélange la farine, le sel et la levure.
 Ajoute le beurre et le lait.
 Mélange pour obtenir une pâte lisse et homogène.
 Fais une galette d'environ 3 cm d'épaisseur.
 Fais-la cuire dans une poêle 7 à 8 min de chaque côté.
 Tu peux manger ta galette au cours du repas, comme du pain ou en dessert, en y ajoutant du sucre, du beurre, de la confiture ou du miel.

Sandwichs pour tous

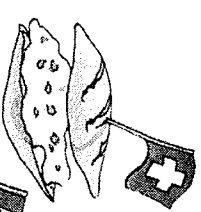
Et si ton feu ne prend pas... Il te reste les sandwichs.



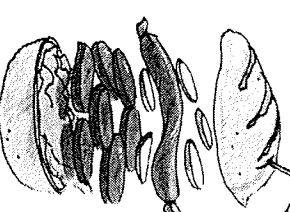
allemand
 Coupe un morceau de baguette en deux.
 Tartine-le de beurre et de moutarde.
 Prépare une tranche de jambon avec de fines lames de gruyère et des rondelles de cornichons.
 Enroule cela autour d'une saucisse et glisse le tout dans le sandwich.



grec
 Tartine le pain avec du fromage blanc mélangé de persil haché.
 Entasse des couches de salade, des rondelles de tomates et de poivrons, de thon en conserve.
 Jusqu'à ce que ta main ne puisse plus tenir le sandwich.



suisse
 Un petit pain au lait tartiné à l'intérieur avec le mélange persil-saucisse + banane écrasée + sucre vanillé avec quelques raisins secs.



mexicain
 Ouvre le pain, enlève un peu de mie, tartine l'intérieur avec la chair d'un avocat.
 Dispose par-dessus des tomates tranchées dans la vinaigrette et des radis coupés en rond.
 Réunis les deux moitiés en mettant au milieu du jambon ou une saucisse grillée chaude.