

LA CUISINE

au camp

Textes et recherche:
DENIS POULET

Petite épicerie* de patrouille

Un cuistôt qui se respecte a toujours à portée de la main des condiments, des épices, des herbes, des sauces et autres produits destinés, en même temps qu'à agrémenter les mets, à en varier le goût. On pourrait, par exemple, servir sept jours de suite des côtelettes de porc en les apprêtant de manière différente chaque fois. Aussi, si l'on veut non seulement bien manger mais mieux manger, conviendrait-il que chaque patrouille ait une petite épicerie bien à elle judicieusement composée. Et un petit meuble original, fermé, facile d'accès, pour l'y ranger.

Les produits indispensables

Sel Il est préférable d'avoir du gros sel pour la cuisson (utiliser environ 1/2 cuillerée à thé par pinte de liquide) et du sel fin pour la table. Ranger la salière dans un contenant hermétique pour prévenir l'humidité ou en isoler le contenu avec du papier Saran.

Poivre Noir ou blanc, au goût. Le noir est le plus fort, le blanc est le plus parfumé.

Sucre Blanc ou brun (cassonade), au goût. Conserver dans un contenant hermétique.

Huile Pour les salades et pour la cuisson. D'olive (la plus chère et la moins grasse), de maïs, de soya, d'arachide ou de tournesol (la plus grasse et la moins chère).

Concentré de boeuf (Bovril) et de poulet En cubes, en poudre ou en liquide. Pour faire des bouillons et des soupes.

Les produits "accessoires"

Fromage râpé (type Parmesan) Excellent dans les soupes, les salades, sur les pâtes...

Moutarde Ordinaire pour la table. Forte (moutarde française) pour en badigeonner les viandes avant de les faire griller.

Ketchup Sur la table.

Ail en poudre Pour les vinaigrettes et les grillades.

Herbes mélangées séchées (ou simplement du persil séché) A volonté.

Piment broyés (ou sauce Tabasco) Pour les amateurs de sensations fortes. A n'utiliser qu'avec ménagement (avoir de l'eau potable à proximité).

Sauces en sachet (type Bar-B-Q) Avec les viandes grillées.

Fécule de maïs, farine ou Bisto Pour épaissir les sauces de ragoût si on se veut un peu raffiné.

*Le mot "épicerie" veut désigner ici "l'ensemble des produits qu'on peut conserver".



Il n'est pas facile de manger au camp aussi bien qu'à la maison. Surtout si à la maison on ne fait pas soi-même la cuisine. Le camp est alors une merveilleuse occasion d'apprendre. A condition d'être bien installé, d'avoir du temps pour les repas et de s'organiser comme il faut. Sinon, on ne réussira tout au plus qu'à s'alimenter comme un être primitif.

On trouvera dans Cibles, pages 205 à 219, des conseils précieux sur l'alimentation tant au camp qu'en randonnée ou en excursion. Télé-Scout désire compléter ces conseils avec quelques autres sur la cuisine au camp. Il y a là des principes vieux comme la terre, mais ils ont fortement contribué à faire de nos sociétés une civilisation.

Quelques trucs

Pour conserver des aliments au frais

Le meilleur moyen consiste à les mettre dans un récipient métallique avec un couvercle (qui ferme bien) et à plonger ce récipient dans l'eau ou dans la terre humide, à l'ombre. Pour empêcher les aliments de coller

Rincer les casseroles à l'eau froide avant d'y faire chauffer soupes, lait ou tout autre liquide qu'on doit faire bouillir.

Pour garder les casseroles propres Les enduire de savon à vaisselle liquide avant de les mettre sur le feu, ou encore de savon en poudre mélangé à un peu d'eau.

LA CUISINE au camp

LA CUISSON DES LÉGUMES

Les légumes qu'on consomme habituellement lors d'un camp fixe sont des légumes qui se conservent assez bien: pommes de terre, carottes, navets, oignons, choux. Si on peut s'approvisionner en verdure fraîche, il ne faut évidemment pas y manquer: laitue, céleris, concombres, radis... tous légumes à manger crus et en salade...

Le problème des légumes quand vient le temps de les faire cuire est évidemment la durée de la cuisson. Pour atténuer cet inconvénient, la seule solution est la cuisson sous pression, dans un autocuiseur (ou Presto), instrument remarquable à condition qu'on l'utilise correctement (expérience requise) et sur un feu très contrôlable. Il serait utile à toute troupe d'avoir un Presto, en particulier à la disposition de l'équipe d'animation.

Mais pour la cuisine quotidienne dans chaque coin de patrouille, il faut s'en remettre à d'autres méthodes. Traditionnellement, les légumes sont cuits dans l'eau bouillante salée, cependant Télé-Scout recommande la cuisson à la vapeur.

A la vapeur

C'est un plus long que dans l'eau bouillante, mais les légumes conservent davantage leur saveur naturelle et leurs vitamines.

Le procédé consiste à mettre un peu d'eau dans le fond d'une casserole et à mettre les légumes à cuire au-dessus dans une "marguerite". Cet ustensile, qui ne coûte pas cher, ressemble à une passoire qui s'étale dans la casserole selon les dimensions de celle-ci. Il faut porter l'eau à ébullition et les légumes cuiront à la vapeur qui s'en dégagera. Temps de cuisson: entre 8 et 20 minutes selon le légume utilisé. Ne pas trop cuire.

Les pommes de terre

Finies les corvées de pommes de terre! Ne les épluchez pas. Faites-les cuire avec la pelure après les avoir brossées et lavées. Pour une cuisson égale, dans l'eau bouillante ou à la vapeur, il faut que les pommes de terre entières ou en morceaux aient la même grosseur. On peut "partir" les pommes de terre dans l'eau froide comme on

peut ne les ajouter que quand l'eau bout. Ne pas oublier le sel. Durée de cuisson ordinaire: environ 20 minutes pour des patates en morceaux, 30 minutes pour des patates entières de bonne grosseur.

LA CUISSON DES PÂTES

Que de spaghettis ratés dans les camps scouts! Plats délicieux et en apparence simples à faire cuire, les pâtes alimentaires (ou nouilles ou spaghettis) doivent être préparées selon quelques règles élémentaires; sinon, on se retrouve avec un bloc de colle qui vous alourdit l'estomac comme une pierre.

1. Quantités. Une livre de pâtes peut accommoder cinq ou six jeunes estomacs. Pour une livre, il faut 4 pintes d'eau et 2 cuillerées à thé de sel. On y gagne à faire cuire les pâtes en petites quantités: plus que 1½ lb ou 2 lb dans une même casserole est très risqué.

2. Les pâtes doivent être cuites dans l'eau bouillante. Quand l'eau bout à gros bouillons (PAS AVANT), on y déverse les pâtes GRADUELLEMENT afin de ne pas arrêter l'ébullition. Remuer les pâtes au début de la cuisson pour les empêcher de coller les unes aux autres.

3. NE PAS COUVRIR durant la cuisson. Il faut donc une bonne

chaleur (c'est-à-dire bien entretenir le feu) pour maintenir l'ébullition. TRUC: pour éviter que l'eau ne mousse, y verser quelques gouttes d'huile.

4. La durée de cuisson varie selon le type de pâtes (ordinairement entre 5 et 15 minutes). Le mieux est de goûter après cinq minutes de cuisson. Attention: les pâtes trop cuites, même si elles ne sont pas trop collées, ont beaucoup moins de saveur que lorsqu'elles sont encore un petit peu dures (les Italiens les mangent AL DENTE, c'est-à-dire légèrement croquantes).

5. Lorsque les pâtes sont cuites, il faut les égoutter soigneusement. Il est alors souhaitable de les rincer à l'eau froide ou chaude (dans ce cas, il faudra avoir fait chauffer de l'eau dans une autre casserole ou dans une bouilloire).

UNE SAUCE TRÈS SIMPLE: LE SPAGHETTI À LA CARBONARA

(se prépare en cinq minutes)

Cuire du bacon coupé en petits carrés dans une poêle (1 tranche par personne). Pendant ce temps mélanger des oeufs et du fromage râpé (Parmesan, suisse ou cheddar) dans un plat (1 oeuf par personne). Quand les nouilles sont cuites, y jeter un morceau de beurre et remettre sur feu doux en remuant pour que fonde le beurre. Ajouter le mélange des oeufs et du fromage ainsi que le bacon. Poivrer. Mélanger bien le tout. Servir. (Les oeufs auront cuit instantanément au contact des nouilles chaudes). Idéal pour festin scout rapide.



LA CUISSON AU PAPIER D'ALUMINIUM

Le papier d'aluminium est fort utile puisqu'il ne brûle pas. On peut donc s'en faire un contenant qui remplace une casserole ou une assiette. Mais attention, c'est aussi un déchet polluant qu'on ne doit laisser ni dans le feu ni dans la nature, mais qu'on doit jeter dans la poubelle comme on le ferait de boîtes de conserves.

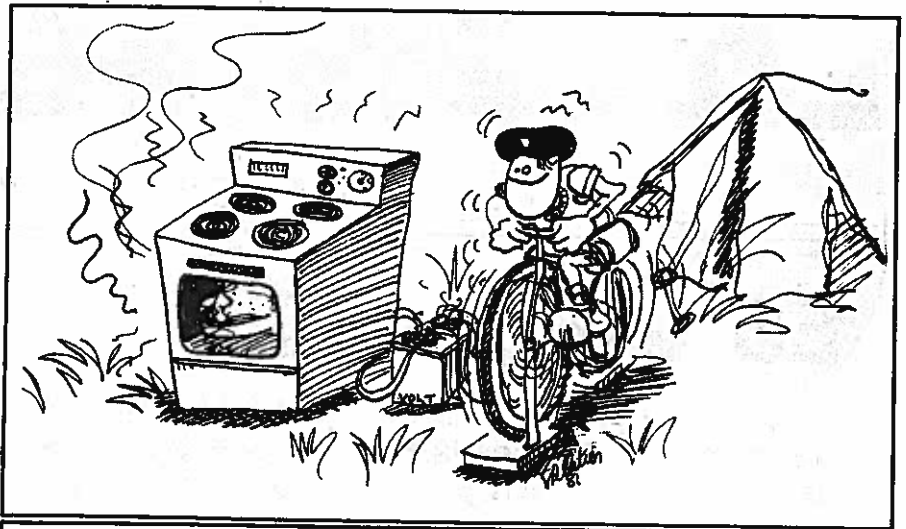
L'avantage pour la cuisson est que les aliments cuisent dans leur jus et qu'il n'y a donc pas de pertes. On peut de la sorte faire cuire des légumes mais aussi de la viande, du poisson et des fruits.

On pose d'abord les aliments à cuire au centre d'une feuille assez large et assez épaisse (si le papier est mince, prévoir deux feuilles), puis on plie la feuille et on en scelle les extrémités le mieux possible. Le paquet est alors prêt à être mis au feu.

La cuisson pouvant aller jusqu'à une heure (pommes de terre par exemple), il faut de bonnes braises bien chaudes où poser le paquet.

Temps de cuisson:

Poulet (cuisse ou petite poitrine) : 30 minutes
 Boeuf (en cubes) : 10 minutes
 Porc : 30-40 minutes
 Poisson : 15-20 minutes
 Maïs : 6-10 minutes
 Pomme de terre (moyenne) : 60 minutes



Quelques installations de feux de cuisine

LE RAGOÛT DU CHASSEUR

(recette de B.-P.)

Coupez la viande en petits carrés. Epluchez et coupez toutes sortes de légumes: pommes de terre, carottes, oignons, et mettez-les dans votre gamelle. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit à moitié pleine. Mêlez de la farine, du sel et du poivre et frottez-en bien votre viande, puis mettez-la dans la gamelle. Ajoutez de l'eau pour recouvrir les aliments mais pas plus. Posez votre gamelle sur les braises et laissez-la mijoter pendant une heure et quart environ.

Note: Je crois préférable de faire dorer la viande enfarinée (du boeuf ou du porc) en premier, tout en brassant pour que ça ne colle pas. On ajoute ensuite les oignons, puis une partie de l'eau, ce qui permet de décoller les morceaux qui auraient adhéré au fond. Ensuite seulement le reste des légumes et de l'eau. - D.P.

Les soupes: pour utiliser les restes

Il n'y a pas de raison pour qu'on mange au camp de moins bonnes soupes qu'à la maison. Il y a bien sûr les soupes en sachet, expéditives mais qui goûtent toujours la même chose. Il faut leur préférer les soupes faites d'une base de bouillon de boeuf (comme le Bovril) ou de poulet, à laquelle on ajoute tout ce qu'on veut, en particulier des restes qu'autrement on devrait jeter (ce qui est abominable). Et on assaisonne à volonté.



LA CUISINE au camp

LES GRILLADES

Il n'y a rien de plus naturel que de faire griller ses aliments, c'est-à-dire les faire cuire directement à la chaleur des braises. Il n'y a rien de plus facile à rater qu'un plat grillé.

Du temps. D'abord, il faut du temps. Si on n'a qu'une heure pour un repas, ce temps incluant le feu, la cuisson, le repas proprement dit et la vaisselle, aussi bien dire qu'on se précipitera et que, ou bien les aliments ne seront pas assez cuits ou bien ils seront brûlés et enfumés.

De bonnes braises. C'est la chaleur et non la flamme qui cuit les aliments. Un bon feu de braises cuit donc mieux qu'un feu vif qui pétille et qui se consume vite. Pour obtenir de bonnes braises, les bois durs sont à recommander: érable, chêne, frêne, hêtre et merisier. Le bois des conifères est peut-être excellent pour faire prendre un feu rapidement ou pour un bivouac, il ne vaut pas grand chose pour la cuisson de durée moyenne ou prolongée.

Une bonne installation. Un feu bien circonscrit, emmuré sur trois côtés et surmonté d'un gril à hauteur raisonnable (environ à six pouces des braises) garantira de meilleurs résultats qu'un feu improvisé, non abrité et que la cuisson au bout d'une branche.

De la vigilance. Il faut assurer une vigilance constante tout au long de la cuisson. On doit ainsi surveiller le feu, retourner les aliments, les arroser au besoin, et les piquer pour s'assurer qu'ils sont cuits à point.

Des suggestions. Pour éviter que la viande ne colle au gril et qu'elle ne brûle, on recommande généralement de l'enduire d'huile avant la cuisson. Il est même préférable de faire mariner cubes de boeuf (pour

une brochette) et côtelettes durant quelques heures; on fait une marinade avec de l'huile, un peu de vinaigre et des assaisonnements.

Le steak. C'est le plat le plus facile à faire griller, car il ne requiert que peu de temps, surtout si on l'aime saignant. Un steak d'un demi-pouce d'épaisseur prendra 1½ minute de chaque côté pour être saignant, 2 minutes de chaque côté pour être médium et 3 minutes de chaque côté pour être bien cuit.

Le shish Kebab. C'est la brochette classique composée de morceaux de viande et de légumes (oignons, champignons, piments verts, tomates). Il y a peu de chance que tout cuise également, mais ça n'a pas d'importance: des légumes à moitié cuits peuvent être savoureux. Tourner les brochettes périodiquement tout au long de la cuisson.

Du poulet. On comptera au moins 15 à 20 minutes de chaque côté pour une petite poitrine de poulet, davantage pour une cuisse.

Des côtelettes de porc. La durée de cuisson variera en fonction de l'épaisseur. Pour des côtelettes de porc d'un demi-pouce d'épaisseur, prévoir une quinzaine de minutes de chaque côté.

Du poisson (poisson entier). Passer d'abord le poisson dans du lait, de la farine et de l'huile. Bien huiler le gril également. Compter 5 minutes de chaque côté par pouce d'épaisseur.



UNE EXPÉRIENCE CULINAIRE: LA CUISSON D'UN GIBIER

Tout pionnier digne de ce nom s'est exercé au trappage ou à d'autres moyens de capture de petit gibier. Pour attraper du gibier, les conseils et les manuels ne manquent pas, pour en faire un plat savoureux, c'est autre chose.

Il y a évidemment une question de contexte. S'il ne s'agit que de survivre et qu'on n'a pas de gamelles, la question de goût passe en second lieu: on va au plus pressé et au plus facile... au risque d'avoir quelques problèmes digestifs. Si, par contre, on veut faire une intéressante expérience culinaire, quelques règles s'imposent et plusieurs techniques peuvent être mises à contribution.

Règles de base

Le faisandage

- Le gibier ne doit pas être consommé immédiatement après son abattage. Il faut, comme on dit parfois, laisser "mourir" la viande pour attendrir les chairs et laisser se développer le fumet du gibier: c'est le "faisandage".
- Pendant cette attente, le gibier ne doit pas être vidé, plumé ou dépouillé. Il peut toutefois avoir été saigné immédiatement après la capture.
- On conserve le gibier en le suspendant à l'ombre et au frais, si possible à l'abri des mouches. Durée de cette opération, entre 24 et 48 heures. Naturellement, s'il fait très chaud, il est préférable d'abrèger la période de faisandage et d'y mettre fin si la viande commence à "sentir".

La préparation

- Pour préparer un oiseau, il faut le plumer (tirer chaque plume d'un coup sec), le flamber (brûler les poils en passant rapidement l'oiseau de tous côtés au-dessus d'une flamme) et le vider.
- Pour préparer un gibier à poils, par exemple un lièvre, il faut le dépouiller (voir figure) et le vider. Le coeur, le foie et les rognons étant généralement comestibles, on peut les garder pour la cuisson.

Le marinage

- Si le gibier est une jeune bête, on peut le consommer immédiatement après le faisandage. S'il est une bête âgée, ou encore s'il s'agit d'un gros gibier, il est recommandé de le faire mariner au moins une demi-journée, après l'avoir débité en morceaux.

— On peut faire une marinade très simple avec un peu d'huile à salade (1 tasse) et du jus de citron, du vinaigre ou du vin (quelques cuillerées). On peut y ajouter des herbes et des épices.

— Il n'est pas nécessaire de recouvrir les morceaux de liquide, il suffit d'arroser et de laisser tremper. Couvrir et retourner les morceaux de temps en temps.

La cuisson à l'eau

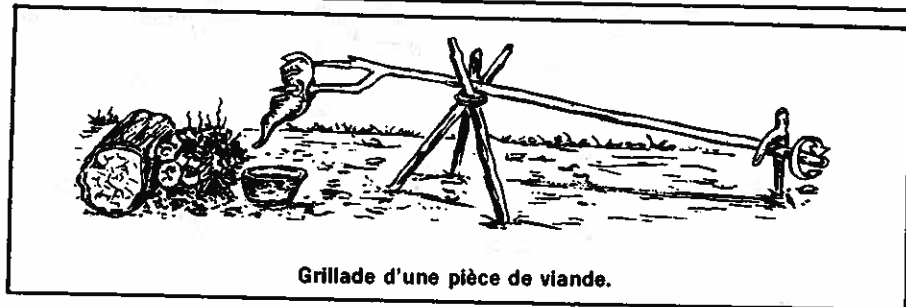
C'est la meilleure méthode de cuisson, car il n'y a pas de perte, le temps requis est moins long, la viande cuit également et le bouillon qui résulte de la cuisson peut être délicieux.

La technique est très simple. Dans une casserole on fait dorer la viande en morceaux dans un peu d'huile ou de gras, on ajoute un peu d'eau (pas nécessaire de couvrir), puis des herbes, du sel et du poivre. On porte le liquide à ébullition, on couvre et une heure après, c'est prêt. Attention! une fois que le liquide bout, il suffit d'une faible chaleur pour faire cuire la viande (sinon, le liquide risque de s'évaporer et il faut en rajouter).

La cuisson à la broche

Cette technique est plus risquée et il faut être vigilant. On enfiler la viande au bout d'un bâton de bois vert, que l'on maintient à côté (pas au-dessus) d'un feu très chaud, produisant le moins de fumée et de flammes possible. Il faut tourner la viande périodiquement pour s'assurer qu'elle cuit uniformément. La durée de la cuisson variera selon la dimension du morceau de viande et la chaleur des braises.

Méthode rudimentaire pour suspendre la marmite au-dessus du feu.



Grillade d'une pièce de viande.

Pour en savoir plus long sur la cuisine sauvage

Paul Provencher Guide du trappeur, coll. Sport, Editions de l'Homme, 1973, en particulier les pages 26 à 35. La survie sous tous les climats par l'Ecole d'entraînement pour la survie du Corps d'aviation royal canadien, Gouvernement du Canada, 1980. En particulier les pages 137 à 156.

Pour dépouiller un gibier:

A. Couper la tête. B. Prolonger l'ouverture jusqu'à A. C. Découper la peau de la plus courte distance de l'ouverture jusqu'au point C. Couper les pattes à C.

