BUSHCRAFT

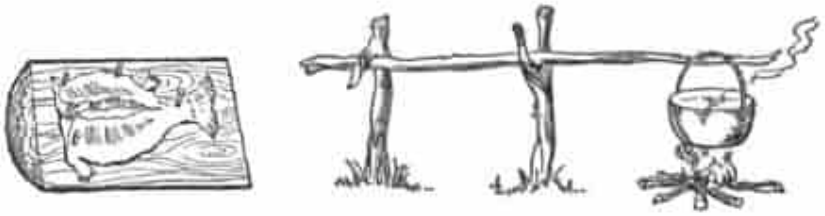
LE GUIDE DU BIVOUAC POUR CUISINER EN PLEINE NATURE

DAVE CANTERBURY

Best-seller du *New York Times* - Auteur de *Bushcraft 101*

https://t.me/LivresPDFRare/

BUSHCRAFT
LE GUIDE DU BIVOUAC POUR CUISINER
EN PLEINE NATURE



DAVE CANTERBURY

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Yannick Brolles

Talent Éditions

© Simon & Schuster, Inc. 2016
Ouvrage original publié aux États-Unis par Adams Media,
une filiale de Simon & Schuster, Inc.
57 Littlefield Street Avon, Massachussets 02322 sous le titre *The Bushcraft Field Guide to Trapping, Gathering, and Cooking in the Wild*

Édition française publiée par
TALENT ÉDITIONS
115 rue de l'Abbé Groult, 75015 Paris

Design de couverture : Stephanie Hannus
Images de couverture : © CLIPART.COM

ISBN : 978-2-37815-188-1
© Talent Éditions 2021

DÉDICACE

J’aimerais dédier ce livre à mon adorable petite-fille, Layla. J’espère que, dans quelques années, elle pourra lire mes nombreux articles et livres et regarder mes vidéos. Elle pourra s’en servir pour montrer à ses enfants à quel point leur arrière-grand-père adorait transmettre les savoirs ancestraux et communiquer, à son tour, ces connaissances à la prochaine génération. Laisser un héritage est, pour votre serviteur, une véritable bénédiction et un cadeau de Dieu et ce cadeau, je le lui adresse.

REMERCIEMENTS

Lors de recherches pour un livre ou pour étudier un sujet en détail, vous commencez inévitablement par chercher des documents dans lesquels vous êtes certains de faire le plein d'informations utiles. Et, ensuite, vous vous lancez et vous mettez en pratique ce que vous avez lu ou vu. Cela vous permet de faire très rapidement le tri parmi toutes ces informations pour ne conserver que celles qui vous sont utiles. En cuisine, tous les goûts sont dans la nature. Vous devez donc procéder à quelques ajustements pour trouver ce que préfère votre palais. Lorsque j'ai commencé mes recherches, je suis revenu vers tous les grands auteurs qui m'avaient beaucoup appris par le passé puisqu'ils avaient déjà adapté de nombreuses méthodes de cuisine à la vie dans la nature. Le meilleur, quand on est au milieu de la nature, c'est justement de manger en pleine nature. Tout est toujours meilleur cuit au feu de bois.

J'ai trouvé beaucoup d'informations précieuses sur les appareils à utiliser pour cuisiner ceci ou cela et sur comment adapter telle recette de cuisine pour un repas dans la nature dans les écrits d'Horace Kephart, de George Washington Sears, d'Hyatt Verrill, de Steven Watts, de David Wescott, d'Ellsworth Jaeger, de Bernard Mason, de Warren Miller et de beaucoup d'autres. Il ne me restait plus, dès lors, qu'à mettre leurs conseils en pratique et à les adapter à mon choix de matériel et aux aliments que je préfère. J'ai donc rédigé ce livre sur la cuisine au bivouac en fonction de mon style de cuisine dans les bois. Je remercie tous les auteurs ci-dessus et beaucoup d'autres pour leurs infatigables efforts pour nous enseigner des compétences oubliées dans nos temps modernes. Et avec ce livre, j'espère raviver cet amour de la cuisine dans les grands espaces.

Mon dernier remerciement, mais pas le moindre, sera pour Dieu parce que c'est lui qui nous a fait don de toutes ces vastes ressources. Il est de

notre responsabilité de comprendre comment les utiliser pour devenir un peu plus autonome.

— Introduction —

Ce livre sera utile à tous ceux qui, pour leur loisir, aiment passer du temps dans la nature. Que ce soit pour une randonnée d'un jour, une grande randonnée, un week-end de camping ou une longue partie de chasse. Il a été rédigé avec le but ultime de comprendre la différence entre les envies et les besoins en ce qui concerne les aliments et leur préparation.

Nous associons souvent le terme buschraft, surtout lorsque nous introduisons la mentalité de survie dans l'équation, à la capacité de survivre en utilisant exclusivement les ressources que nous trouvons dans la nature qui nous entoure, pour nous confectionner un abri et nous nourrir. Mais le fait est que nous passerons davantage de temps dans la nature en situation de loisir qu'en véritable situation de survie.

En même temps, nous ne pouvons pas partir pour une partie de chasse d'une semaine et espérer vivre exclusivement de nos proies tombées sous nos munitions, prises à l'hameçon ou dans nos pièges ou des végétaux que nous cueillerons. La saisonnalité joue un rôle important dans la cueillette des végétaux. La météo peut influer sur les déplacements du gibier et nous devons respecter les saisons de chasse et de pêche. Il y a également des limites de taille des prises que nous devons respecter lorsque nous péchons... La liste est longue. Nous ne pouvons donc pas espérer, de nos jours, partir dans la nature avec quelques amis et vivre exclusivement de ce que nous débusquerons, ne serait-ce que pendant une semaine, dans la plupart des régions et quelle que soit la saison.

Plusieurs livres ont déjà été rédigés sur le sujet. Grâce à eux, le coureur des bois sait quels ustensiles de cuisine et quels aliments il peut emporter et comment les stocker et les utiliser, de quels ustensiles de cuisine il aura besoin pour préparer les aliments et quels plats il pourra préparer à partir de quelques aliments.

Nous pouvons, parfois, emporter beaucoup de matériel de cuisine et de provisions parce que nous bénéficions d'un moyen de transport. Et, parfois, nous devons nous contenter de ce que nous pouvons porter sur notre dos. Le comprendre, et savoir s'adapter en conséquence, peut rendre la vie dans la nature plus confortable et nous permettre de « nous la couler douce » pour reprendre la formule de Nessmuk, écrivain et défenseur de l'environnement de son état.

Dans ce livre, je vais vous présenter l'équipement, les méthodes et les types de biens dont nous disposons pour trouver des aliments sur le terrain. Vous y trouverez, bien sûr, des aliments traditionnels et des méthodes tout aussi traditionnelles pour cueillir, attraper et préparer des aliments. Mais je vous présenterai également certains choses dont nos prédécesseurs ne disposaient pas.

Ce n'est un secret pour personne. Vivre au plus près de la nature procure un sentiment de bien-être. Faire rôtir un morceau de gibier au-dessus du feu sur un bâton que vous avez taillé en fourche pendant qu'un petit ash cake cuit au milieu des charbons ardents, tout en buvant une petite tasse de café versée de la bouilloire, vous donne l'impression d'être un coureur des bois accompli qui s'apprête à passer la nuit sous les étoiles. Nous devons en profiter chaque fois que nous en avons l'occasion, mais nous devons également être prêt à utiliser tout ce que nous pouvons glisser dans notre sac pour remplacer ces aliments si les choses ne se passent pas comme nous l'avions prévu.

Même si vous pouvons fabriquer quelques ustensiles de cuisine dans des matériaux naturels et alléger ainsi notre sac en les laissant à la maison, nous devons aussi comprendre que beaucoup d'objets dont nous disposons aujourd'hui nous facilite la vie au moment de cuisiner dans la nature. Une batterie de cuisine fabriquée dans un nouveau matériau comme le titane est moins lourde qu'une seule casserole fabriquée dans les années 1920 et 1930. Nous devons comprendre quels types de matériaux sont les mieux adaptés à nos besoins et connaître les avantages et les inconvénients de ces matériaux. Nous devons également savoir quels ustensiles de cuisine nous pouvons fabriquer dans les bois pour nous aider à cuisiner, surtout si nous nous déplaçons à pied et ne pouvons pas nous permettre le luxe de transporter un lourd trépied en acier.

Dans le même ordre d’idée, si nous sommes des coureurs des bois accomplis et bien formés, nous devons également être capables de fabriquer sur le terrain beaucoup des objets nécessaires pour préparer nos aliments. Des connaissances qui se révéleront particulièrement utiles en cas d’urgence. Si, par exemple, nous devions voir notre équipement disparaître dans le courant suite au chavirage de notre canoé ou voir notre batterie de cuisine bien aimée être emportée par les flots pendant que nous la nettoyions dans une rivière, il nous faudra quand même être capable de regagner notre foyer et retrouver notre famille et nous devrons peut-être marcher encore un jour ou, peut-être plus, pour rentrer à bon port. Nous aurons besoin de savoir comment nous procurer des aliments, désinfecter de l’eau et peut-être cuisiner avec très peu d’outils.

Même sans avoir d’urgence, savoir chasser, fabriquer des pièges, pêcher et cueillir des végétaux nous permettra d’apporter un complément aux produits alimentaires que nous avons emmenés, un brin de variété à nos repas et d’accroître nos provisions. Comprendre la valeur nutritionnelle des végétaux et des animaux et savoir comment les cuisiner nous permettra de nous sentir un peu plus chez nous dans la nature. Cela nous rendra également plus autonomes puisque cela nous permettra de moins compter, au final, sur les ustensiles et les denrées alimentaires emportés.

Dans un contexte de survie, les aliments ne figurent pas en tête de liste des priorités, surtout à court terme. Mais je suis convaincu que la variété du régime alimentaire et de bons aliments rendent beaucoup de malchances plus faciles à supporter.

Dans ce livre, j’aborderai tous les sujets, du type d’aliments que nous devons emporter pour avoir un régime alimentaire équilibré à ceux que nous pouvons cueillir dans la nature pour enrichir notre panier à provisions. Je vous expliquerai également quels sont les ustensiles de cuisine que nous devons emporter en fonction de notre objectif et ceux que nous pouvons fabriquer, y compris en cas d’urgence.

Je vous montrerai comment économiser de la place dans notre sac en emportant des aliments faciles à préparer et comment cuisiner des aliments sauvages que nous avons prélevés dans la nature. Je vous expliquerai comment ajouter de la viande à votre panier à provisions. Il va sans dire que, si vous disposez des connaissances qui vous permettent de fabriquer

tous ces objets, vous pourrez également mettre à profit ces connaissances en cas d’urgence.

— David Canterbury

PARTIE 1

Les aliments à emporter

— Chapitre 1 —

CHOISIR QUOI EMPORTER

La variété est la bienvenue au bivouac, comme partout. Davantage, en fait, parce qu'il y est plus difficile d'en bénéficier.

– HORACE KEPHART

Il y a certains objets que vous devez absolument emporter lorsque vous partez à l'aventure. C'est une règle à laquelle vous ne devez jamais déroger. Tout comme celle de toujours laisser des instructions à quelqu'un de confiance en cas d'urgence. Je rabâche constamment à tous ceux qui suivent mes cours qu'il y a cinq articles essentiels qu'ils doivent glisser en premier dans leur sac :

- Un outil tranchant
- Du matériel pour faire du feu
- Du matériel pour vous protéger de la rigueur des éléments, dont un abri
- Des récipients en métal qui peuvent, le cas échéant, être posées sur le feu

• Des cordages pour faire des nœuds et des brêlages

Ces objets vous permettront de protéger la chose la plus importante, à savoir votre température corporelle. L'hypothermie (avoir trop froid) et l'épuisement dû à la chaleur (avoir trop chaud) sont les deux principaux dangers quand on s'aventure dans la nature. Ces cinq articles permettent de manipuler l'environnement pour contrôler la température corporelle.

Ce sont également les plus difficiles à fabriquer dans la nature parce que cela exige des matériaux précis, tout un tas de compétence et, parfois, beaucoup de temps.

OUTIL TRANCHANT

Votre couteau doit pouvoir effectuer un large éventail de tâches, de couper des petites branches à découper du gibier. Vous devez toujours en avoir un deuxième, un couteau de poche, par exemple, mais votre principale lame doit se trouver dans le fourreau que vous portez à la hanche. Fixez-le bien pour ne jamais le perdre. Sa lame doit mesurer 12,5 cm au cas où vous en auriez besoin pour préparer des matériaux pour le feu. Sa soie doit être pleine (une seule pièce fixée au manche) pour qu'il soit assez solide pour supporter les chocs. Le dos de la lame doit former un angle droit pour pouvoir fabriquer de l'amadou ou frotter une tige de ferrocérium. La lame doit être en acier, avec une forte teneur en carbone. Cela vous permettra de faire du feu en cas d'urgence avec une pierre à feu.

MATÉRIEL POUR FAIRE DU FEU

Leur choix est une question de préférence. Pour ma part, j'en ai toujours trois différents dans mes poches et un de rechange pour chaque dans mon sac :

1. Un briquet Bic est l'outil le plus infaillible jamais fabriqué pour produire une flamme. Protégé des éléments et bien utilisé, il vous permettra de faire du feu par presque tous les temps.
2. Une tige de ferrocérium, que vous pouvez vous procurer pour une somme modique dans tous les bons magasins d'articles de sport, est très facile à utiliser. Elle vous permettra de préserver votre briquet si les sources d'amadou sont d'excellentes qualité ou très combustibles.
3. Une loupe allume-feuille peut faire office de ressource renouvelable, surtout si vous l'utilisez pour fabriquer des matériaux calcinés (ce qui doit toujours être une priorité parce que cela permet d'économiser les trois outils).

MATÉRIEL POUR SE PROTÉGER DES ÉLÉMENTS

Côté habits, emmenez au moins deux jeux complets, chaussettes, sous-vêtements, pantalons et chemises. Choisissez des vêtements confortables en toute saison. N'oubliez pas de prévoir des vêtements qui vous protégeront de la pluie et de l'humidité. En hiver, une couche épaisse de laine vous protégera du froid. Rien ne vaut la laine par temps froid. Contre la pluie glacée et la neige fondue, prévoyez, en plus des habits en laine, un coupe-vent imperméable.

Les bottes en cuir sont un must absolu pour ceux qui envisagent un long périple dans la nature. N'oubliez jamais que les bottes ne garantissent l'imperméabilité que des parties du corps qu'elles recouvrent. Emporter une seconde paire de bottes vous évitera

beaucoup d’ennuis pendant les longs périples. Vous pourrez les porter en alternance et, ainsi, moins les user. Si vous n’avez pas assez de place pour une deuxième paire, emportez une paire de mocassins que vous pourrez porter au campement pour accorder, de temps à autre, un peu de répit à vos bottes.

Un bon chapeau vous protégera du soleil et évitera la déperdition de chaleur – les deux parties du corps responsables de la majorité de cette déperdition sont la tête et le cou. Les foulards et les écharpes sont des incontournables du kit du coureur des bois depuis des centaines d’années et ils peuvent avoir de multiples usages.

Une bonne paire de gants en cuir de veau protégera vos mains des épines, des ronces et des échardes pendant que vous effectuez toutes vos tâches au bivouac. En hiver, des moufles d’alpinisme avec des sous gants en laine sont indispensables.

Vous aurez également besoin d’un abri pour les changements normaux d’environnements. Sa taille ? Votre taille plus 5 cm pour vous abriter entièrement. Et il doit être muni de solides attaches au cas où vous auriez besoin de le suspendre. Vous devez aussi avoir une couverture de survie (le genre épaisse et réutilisable) et un sac de couchage de survie (couverture réfléchissante). Les deux sont très légers et à peine plus gros qu’une balle de tennis sous forme compacte.

Des petites tentes qui se rangent dans un sac à dos vous apporteront du confort et vous protégeront des insectes et des larves. Cependant, une tente présente deux inconvénients : une fois montée, elle limitera votre horizon et vous ne pourrez pas utiliser le feu comme source de chaleur. Tous les outils ont des inconvénients. Il existe beaucoup de types de tentes différents sur le marché, mais je vous conseille d’en choisir une fabriquée dans le matériau le plus solide que vous pouvez porter. Vous apprécierez sa résistance.

RÉCIPIENT EN MÉTAL

En aluminium, en acier inoxydable ou en titane. L'acier inoxydable est le matériau le plus solide et celui qui résiste le mieux aux affres du temps. Vous devez avoir une tasse qui supporte les flammes d'un feu, dans le même matériau que le récipient.

CORDAGE

Vous devez utiliser un cordage multibrins qui sera assez solide pour maintenir une poutre de faîtage mais dont vous pourrez, si besoin, séparer les brins pour fabriquer du fil à coudre. Mon conseil, une tresse bitumée 36 mm.

En plus de ces cinq essentiels, il y a cinq autres objets simples que je trouve d'une grande utilité. Associés à d'autres, ils constitueront un kit de premier secours :

- Grand bandana en coton ou un linge d'au moins 90 x 90
- Rouleau de ruban adhésif
- Lampe frontale
- Boussole avec un miroir et un anneau amovible
- Aiguille de voilerie

Tout ce kit doit peser moins de 4,5 kg. Une fois tous ces éléments réunis, vous êtes prêt à constituer votre kit de coureur des bois.

Quant au sac lui-même, sa taille est déterminée par ce que vous emportez ou le mode de transport dont vous disposez. Si vous portez le sac au moins une partie du temps, il ne doit pas être trop grand. Mais un sac trop petit ne vous permettra pas d'emporter tout ce dont vous avez besoin.

Un sac pour une randonnée d'un jour est trop petit et un sac à dos militaire trop grand. Restez dans la fourchette 35-70 litres, selon votre taille. Autre facteur à prendre en compte : la durée de votre séjour dans la nature. Juste une nuit ou plutôt deux ou trois ? Vous pouvez contrebalancer le poids supplémentaire en emportant des denrées alimentaires qui permettent de préparer plusieurs aliments différents grâce à quelques ajouts, comme des biscuits instantanés ou des haricots secs et du riz. Autre élément à prendre en compte lorsque vous devez porter une charge : votre condition physique. Un individu lambda peut transporter une charge maximale d'environ 13-15 kg. Pour une randonnée de plus d'un jour ou deux, vous devez allouer 4,5 kg pour les provisions, le matériel de cuisson et l'eau.

Il existe des centaines de marques de sac sur le marché dans différents styles et coloris.

Choisissez un sac fabriqué dans un matériau résistant, du nylon lourd ou de la toile par exemple. Deux excellents choix parce que ces deux matériaux peuvent supporter beaucoup de mauvais traitements. Les sacs du surplus militaire, pourvus de boucles et de sangles bien solides, sont conçus pour supporter les rigueurs de la vie dans la nature. C'est, par conséquent, un excellent choix peu onéreux pour commencer.

N'oubliez pas que, plus votre sac est volumineux, plus vous serez tenté de le remplir et que plus il a de poches et de compartiments, plus vous aurez de difficultés à trouver ce que vous cherchez. Je préfère les sacs avec un seul compartiment et une seule poche extérieure ou une poche fermée par un rabat. Une ceinture ou un sac de poitrine rendra, bien sûr, la charge beaucoup plus gérable sur la distance. Vous devez envisager ces options si telle est l'utilisation prévue pour ce sac.

Si le sac n'est qu'un espace de stockage qui ne sera pas transporté à dos de buschcrafter, je conseille un modèle en matériau

solide, avec des sangles, pour lui permettre de résister aux chocs lorsqu'il sera brinqueballé dans un bateau ou un traîneau ou lorsqu'il sera attaché et détaché à un cheval ou un VTT.

BESOINS NUTRITIONNELS

Au moment de choisir les aliments à glisser dans votre sac pour votre périple, vous devez prendre en compte un certain nombre de considérations : la durée de l'expédition, la quantité d'aliments que vous pouvez raisonnablement espérer cueillir ou prélever dans la nature, et la façon dont vous transporterez votre équipement et votre matériel – si vous allez randonner à pied ou si vous bénéficierez de véhicules de transport.

Premier élément à prendre en compte : l'alimentation. Le corps a besoin de certains apports pour opérer et fonctionner à des niveaux optimaux. Des apports en protéines, en lipides, en glucides, en sels minéraux et en vitamines. Mais l'apport le plus important reste l'eau. La plupart des individus ont besoin de 4 litres d'eau par jour. Avec l'activité physique, ce besoin peut parfois aller jusqu'à 6 litres. Une de vos premières décisions sera donc de veiller à avoir toujours suffisamment d'eau.

PROTÉINES

Dans votre régime alimentaire quotidien, vous puisez les protéines dans plusieurs sources, la viande maigre, les fruits à coques et les produits laitiers. Les compléments protéinés sous forme de poudre contiennent également une grande quantité de protéines qui sont généralement mélangées avec de l'eau ou du lait pour faciliter leur métabolisation par le corps. Prenez n'importe quelle barre énergétique et vous constaterez que le principal

ingrédient, mentionné en gros sur l’emballage, est la quantité de protéines, en grammes, qu’elle contient.

Beaucoup des poudres protéinées disponibles sur le marché se conserveront longtemps. Certaines sont commercialisées dans de grands sacs plastiques qui pourront avoir d’autres usages par la suite. Choisissez-en une avec au moins 30 ou 40 grammes de protéines par dose et qui se mélange facilement avec l’eau. Country Cream est une bonne marque dont les produits ont le goût du lait quand on les mélange avec de l’eau. Ces poudres pourront apporter des protéines et des vitamines à votre régime alimentaire quotidien si vous les utilisez comme ingrédients d’une recette ou si vous les consommez comme liquides. Ovomaltine et d’autres mélanges vous apporteront également des vitamines et des sels minéraux.

Vous pouvez aussi utiliser des barres énergétiques mais les barres de petit-déjeuner que vous trouverez dans le commerce, sont, le plus souvent, plus savoureuses et elles contiennent, elles-aussi, beaucoup de bons nutriments.

GLUCIDES ET LIPIDES

Les glucides et les lipides satisferont vos besoins énergétiques pour la journée pour effectuer différentes activités physiques. Ce sont les carburants du corps. Ils vous permettent également de générer de la chaleur. Il y en a beaucoup dans les sucres simples comme les bonbons et autres friandises. Mais vous avez également besoin de sucres plus complexes apportés par des glucides issus d’aliments riches en amidon, les pommes de terre, les pains et les pâtes par exemple. Ces « céréales complètes » apportent à votre corps les nutriments dont il a besoin, du fer, de l’acide folique et des fibres qui facilitent la digestion.

Les lipides et les glucides apportent de l’énergie à votre corps ; votre corps utilise d’abord les calories apportées par les glucides

mais, après 20 minutes d'effort, il commence à brûler les calories des lipides. Les lipides apportent également d'autres bienfaits : ce sont eux qui permettent à votre corps de produire des vitamines liposolubles, à savoir les vitamines A, D, E et K ; ils aident à protéger votre corps du froid ; et ils produisent des acides gras dont votre corps a besoin pour le développement du cerveau, la coagulation sanguine et d'autres fonctions corporelles.

VITAMINES ET SELS MINÉRAUX

Les vitamines sont des composés organiques dont votre corps a besoin pour la croissance et le fonctionnement des cellules.

Types de vitamines

Il existe deux types de vitamines, les vitamines liposolubles et celles qui sont hydrosolubles.

- **Les vitamines liposolubles** se lient aux graisses dans l'estomac et sont ensuite stockées par le corps pour être utilisées plus tard. Nous avons peu de risques de présenter un déficit de ces vitamines (A, D, E et K). Nous avons, en revanche, plus de risques d'en accumuler des quantités toxiques, en général à cause d'une surconsommation extrême ou d'un recours trop important aux compléments alimentaires (ou peut-être juste d'une obsession malsaine pour les chips au chou frisé...)
- **Les vitamines hydrosolubles** sont les 13 autres vitamines essentielles. Les cellules peuvent les absorber directement. Si nous en consommons trop, l'excès sera évacué de notre système à chaque passage aux toilettes. Nous devons restaurer plus souvent notre stock de vitamines hydrosolubles – la vitamine C et les complexes vitamines B dont la biotine, la niacine, l'acide folique et l'acide pantothénique – parce que notre corps ne les tolère pas en quantités élevées.

Les sels minéraux

Les sels minéraux sont des composés non organiques (en d'autres termes, ils ne contiennent pas de carbone) dont votre corps a besoin pour fonctionner. Ils figurent tous sur ce bon vieux tableau périodique des éléments (celui affiché en cours de chimie au collège !). II existe deux groupes de sels minéraux : les macroéléments, le calcium ou le sodium par exemple, dont le corps a besoin en grandes quantités, et les oligo-éléments présents sous forme de traces, le sélénium et le chrome, par exemple.

Bien que très importants à long terme, vous avez moins besoin de vous préoccuper de vos apports en vitamines et en sels minéraux à court terme. Mais, au bivouac, c'est toujours une bonne idée de faire provision des vitamines qui boostent le système immunitaire, comme la vitamine C notamment. Certaines boissons en poudre apportent une grande quantité de ces boosters du système immunitaire. Certains thés d'aiguilles de pin et d'autres thés à base de plantes en contiennent également de grandes quantités. Selon votre niveau d'expérience et de confort dans les bois, le stress et le manque de sommeil peuvent affaiblir votre système immunitaire. Vous avez dès lors davantage de risques de connaître des coups de mou voire de tomber malade dans ces situations.

TISANE D'AIGUILLES DE PIN

La tisane d'aiguille de pin contient beaucoup de vitamines C. Soyez prudent quand vous choisissez les espèces parce que certains pins sont toxiques lorsqu'ils sont consommés. Vous devez, par exemple, éviter le pin ponderosa, le pin de Norfolk (ou pin australien) et les ifs communs. (L'if n'est pas un pin mais certains confondent parfois ces deux espèces). Le pin tordu et le pin de Monterey peuvent provoquer des troubles digestifs.

Pour préparer une tisane d'aiguilles de pin, faites bouillir de l'eau à grosses bulles et sortez-la du feu. Ajoutez une poignée d'aiguilles vertes, coupées pour mieux libérer les huiles volatiles qu'elles contiennent. Placez un couvercle sur le

récipient et laissez macérer environ 15 minutes. Utilisez une passoire pour enlever les aiguilles et buvez. Il n'y a pas de ratio établi entre le nombre d'aiguilles et la quantité d'eau. Faites des essais pour trouver celui qui a votre préférence.

CALORIES JOURNALIÈRES

Le nombre de calories nécessaires chaque jour pour rester en bonne santé et la répartition de ces calories dépend de l'âge, du poids et d'autres facteurs physiologiques, par exemple votre forme physique. Il est en générale basé sur l'IMC, l'indice de masse corporelle. Il existe des calculateurs en ligne qui vous donneront la répartition exacte de votre apport calorique quotidien. Et comment ces calories doivent vous être apportées.

Mais, dans ce livre, nous pouvons utiliser l'apport moyen pour un homme actif en bonne santé et opter pour un apport calorique alimentaire de 2 000-3 000 calories par jour (1 800-2 500 pour les femmes). Environ 45-65 % de ces calories doivent provenir de glucides, 20-25 % de lipides et 10-35 % de protéines.

Voilà les quantités que vous devez viser chaque jour pour rester en bonne santé. Mais lorsque nous sommes en train de nous détendre en camping ou au milieu d'une partie de chasse, inutile de chercher à respecter à la lettre, ou plutôt au chiffre, ces proportions. Retenez juste que des repas variés et équilibrés rendront toute expédition plus agréable dans son ensemble et que nous cherchons, avant tout, à consommer d'excellents aliments qui nous procureront suffisamment d'énergie pour accomplir nos activités quotidiennes.

Pour connaître la valeur nutritionnelle du gibier et de plusieurs fruits à coque, vous pouvez consulter l'annexe A.

EAU

Comme je l’ai déjà dit, l’eau est un des éléments les plus importants quotidiennement pour rester en bonne santé. Au bivouac, l’eau fournit le liquide nécessaire pour le café, le thé, le chocolat chaud et préparer les aliments auxquels il suffit d’« ajouter de l’eau ».

Le problème étant que l’on ne veut pas en emporter beaucoup parce que c’est lourd. Un litre d’eau pèse environ un kilogramme.

Vous savez que vous devez toujours, si possible, établir votre bivouac à proximité d’une source d’eau. C’est l’un des 4 W pour choisir un bon emplacement pour le bivouac (wood (bois), water (eau), wind (vent) et widowmakers (branches traitresses) évoqués dans mon livre *Bushcraft 101.)*

Après avoir choisi le site de votre bivouac, vous devez être capable de rendre l’eau de surface potable. Pour cuisiner, vous devrez utiliser de l’eau chaude. Faire bouillir l’eau est le moyen le plus facile et le plus sûr de produire de l’eau potable à court terme. Et si vous filtrez cette eau avant de la faire bouillir, ce sera encore mieux.

Les tablettes pour désinfecter l’eau, les dioxydes de chlore et d’iode, par exemple, sont des outils très utiles. Mais vous ne devez jamais oublier que, en grande quantité, les tablettes de dioxyde de chlore sont un poison et que l’iode peut, également, avoir des effets néfastes sur la santé en certaines circonstances. Sans compter que les deux sont incapables de tuer la giardia, un type de parasite qui provoque des maux d’estomac. Ceci dit, elles sont très utiles lorsqu’on n’a pas la possibilité de faire bouillir de l’eau. Utilisez-les conjointement avec un filtre si vous craignez une contamination chimique de l’eau.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

Voilà les quatre éléments à prendre en compte au moment de dresser votre bivouac :

1. **Eau :** dressez toujours le bivouac à proximité d'une source d'eau parce que parcourir une longue distance chaque jour peut devenir très vite fastidieux, surtout en cas de blessure au bivouac ou si vous n'avez pas un récipient à forte contenance pour conserver de l'eau.
2. **Bois :** une ressource que vous voulez avoir en grande quantité à portée dTe la main. Pas seulement pour cuisiner mais aussi pour vous réchauffer.
3. **Vent :** la direction du vent peut avoir de l'importance pour la fumée. Vous devez construire votre feu de façon à ce que la fumée s'évacue dans la direction opposée à celle où vous avez construit votre abri. Installez votre foyer de façon à ce que la prise au vent soit latérale. Cela vous évitera de devoir souffler sur les braises pour nourrir le feu. La direction du vent permet également d'anticiper les changements météo. Si vous ne voulez pas que le vent propulse la pluie dans votre abri, vous devez faire attention à l'endroit où vous le construisez.
4. **Branches traîtresses :** les arbres morts à proximité de votre bivouac qui peuvent tomber pendant un coup de vent ou un orage et provoquer des dégâts au matériel ou une blessure.

FILTRER L'EAU

Vous trouverez de nombreux appareils dans le commerce pour filtrer l'eau. L'emballage de la plupart de ces produits indique le pourcentage de contaminants qu'ils supprimeront. Mais, je le répète, pour cuisiner, vous devrez faire bouillir l'eau !

Vous pouvez filtrer l'eau avant de la faire bouillir pour supprimer la turbidité et les sédiments ou pour votre tranquillité d'esprit mais

vous ne pourrez rien faire de plus dans une situation d’urgence ou lors d’un bivouac temporaire. Il existe plusieurs méthodes pour fabriquer des filtres.

Vous pouvez également emporter un filtre à eau potable pour supprimer la plupart des contaminants avant de la faire bouillir.

Vous pouvez fabriquer un filtre de fortune. Ce n’est pas difficile. Tout le matériel dont vous avez besoin est à portée de main. Construisez un trépied avec 3 jeunes arbres d’environ 5 cm de diamètres et 2 mètres de long. Installez trois étages de tissus, un bandana par exemple, que vous attachez aux trois pieds pour construire les nids dans lesquels vous placerez les matériaux filtrants. Utilisez, par exemple, de l’herbe pour la première couche, du charbon de bois de votre feu si possible (pas de cendres) pour la deuxième et du sable pour la troisième.

Versez lentement l’eau dans le premier nid et laissez-la s’écouler à travers les trois couches dans une vasque de récupération. Faites bouillir le contenu de la vasque de récupération. Il faudra peut-être deux passages par le filtre pour obtenir une eau qui a l’air propre. Cela permettra de filtrer les grosses particules de l’eau mais cela ne remplacera jamais un bon filtre en céramique – un filtre improvisé est une mesure d’urgence. Comme celui que vous pouvez voir sur l’illustration 1.1.

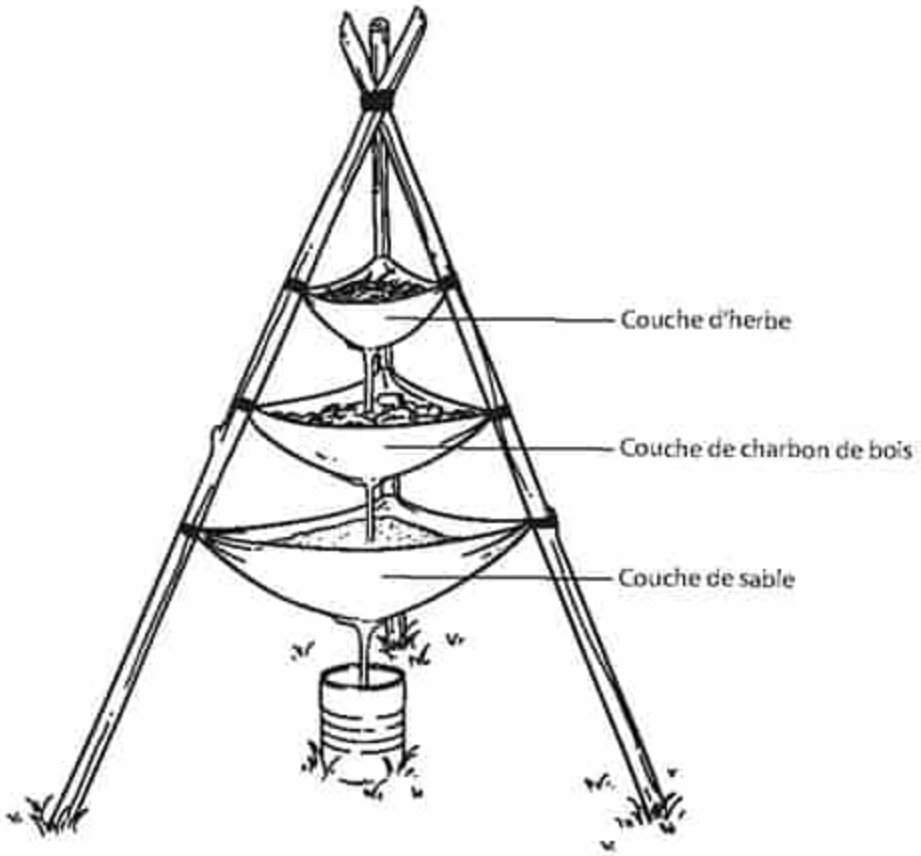


Illustration 1.1. Trépied pour filtrer l’eau

Une autre méthode consiste à couper une bouteille en plastique de 2 litres en deux parties. Retournez le haut de la bouteille et insérez-le dans l’autre partie. Le haut de la bouteille fera office d’entonnoir dans lequel vous empilez trois couches de matériaux.

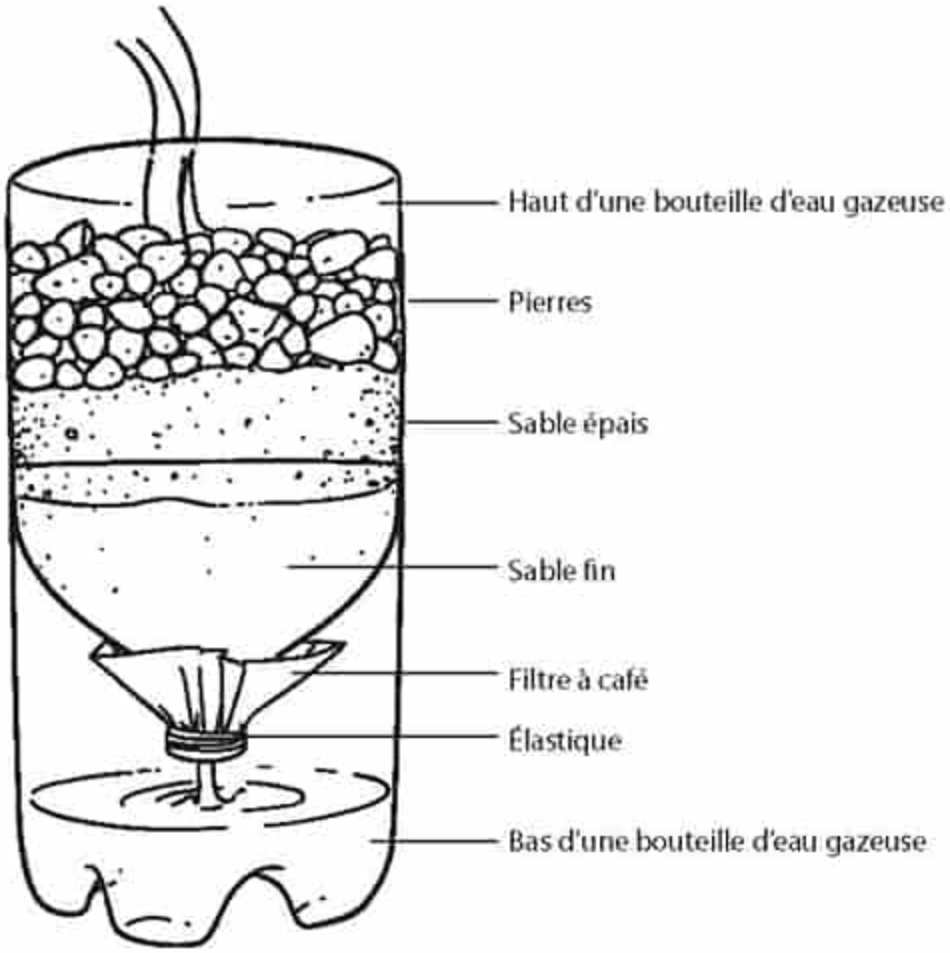


Illustration 1.2. Filtre entonnoir d’eau

FAIRE BOUILLIR L’EAU

Pour rendre l’eau potable, portez-la à ébullition à 100 ° C. Laissez-la bouillir pendant 10 minutes. Cela éliminera la majorité des microbes à l’origine de troubles intestinaux. Attention, faire bouillir de l’eau ne supprime pas les toxines chimiques. Raison pour laquelle vous pouvez également devoir pla filtrer.

Si vous faites bouillir de l’eau dure, de l’eau contenant beaucoup de sels de calcium – vous observerez un dépôt se former à

l’intérieur de vos ustensiles. Un peu de vinaigre suffit à le faire disparaître.

Faire bouillir l’eau éradique temporairement les microbes. Si l’eau bouillie est stockée, des microbes peuvent s’y former. Vous devez donc faire bouillir uniquement la quantité d’eau que vous prévoyez d’utiliser dans un futur proche.

TRUCS ET ASTUCES

- Rayon habit, je conseille des pantalons de protection anticoupure en toile très résistante commercialisés par Arbowear. Les chemises en toile, légères avec des manches longues qui se boutonnent jusqu’en bas sont confortables en toute saison. Les t-shirts en coton laissent mieux respirer la peau en été que les autres tissus.
- Les mocassins en cuir d’élan ou de bison sont très pratiques pour traquer des proies sur des sols couverts de feuilles sèches.
- Choisissez une tente avec un toit en tissu moustiquaire et un rabat pour la pluie qui réduit la condensation.
- J ’emporte des comprimés de vitamine C pour booster mon système immunitaire tous les jours.
- Les filtres en céramique fabriqués par LigeStraw, Sawyer et Aquamira sont cent pour cent efficaces pour désinfecter l’eau de surface.

— Chapitre 2 —

ALIMENTS QUI EXIGENT UNE PRÉPARATION MINIMALE

Un repas fruste, certes, mais la faim est la meilleure de toutes les sauces.

– EDWARD ABBEY, *DÉSERT SOLITAIRE*

Aujourd'hui, beaucoup des aliments que vous pouvez emporter exigent très peu, voire aucune préparation. Vous n'avez pas besoin de cuisiner une pomme pour la manger – mais il y a une contrepartie. Les pommes pèsent un certain poids et vous n'avez peut-être pas envie de transporter cette charge sur votre dos. Plus légers et plus faciles à transporter, il existe des aliments un peu plus transformés, les barres énergétiques par exemple, mais aucune de celles que j'ai testées ne peut faire office de repas pour un coureur des bois. Vous devrez emporter des aliments qui demandent un peu de préparation mais qui

vous apporteront des repas plus savoureux pour accompagner votre périple dans la nature.

MÉLANGES DE RANDONNÉE ET EN-CAS

Les mélanges de randonnée contiennent la plupart des nutriments dont nous avons besoin et ce sont des excellents en-cas mais, là encore, ils ne remplissent pas vraiment les critères qui en feraient de bons repas pour coureur des bois. Les bons mélanges de randonnée contiennent un fruit à coque riche en protéines, noix de cajou ou amande, un fruit sec, comme le raisin sec, pour les nutriments, et du chocolat pour l'apport énergétique. Vous pouvez fabriquer des mélanges similaires chez vous.

Les en-cas de randonnée, le pemmican et les cuirs de fruits par exemple, peuvent également vous permettre de mettre fin aux tiraillements d'estomac lorsque vous n'avez pas le temps de vous arrêter et de faire du feu.

LE MÉLANGE DE RANDONNÉE FAIT MAISON DE DAVE

Un en-cas calorique en cas d'urgence

1 tasse de bananes séchées 1 tasse de raisins secs

1 tasse de pépites de chocolat

2 tasses de moitiés de noix de cajou 1 tasse de noix de pécan

1 tasse de noix

Mélangez le tout et stockez-le dans une bouteille d'eau d'un litre pour le transporter.

MÉLANGE DE RANDONNÉE

Un mélange de randonnée moins onéreux

225 grammes de raisins secs

225 grammes d'un mélange de fruits à coque (ou de cacahouètes, une option encore moins onéreuse)

225 grammes de graines de tournesol

Du sel pour ajouter de la saveur

Mélangez tous les ingrédients. Ajoutez le sel selon votre goût. Dégustez !

PEMMICAN

Vous pouvez préparer ce pemmican avant de partir ou au bivouac. Si vous le préparez au bivouac, faites tout, sauf la fonte du saindoux, loin du feu pour permettre au pemmican de se solidifier.

225 grammes de bœuf séché

1 tasse de framboises fraîches % tasse de saindoux

Écrasez le bœuf séché et les framboises dans un bol pour obtenir une pâte.

Faites fondre le saindoux. Mélangez dans le récipient de cuisson, loin du feu.

Versez sur un linge en coton (30 x 30) et roulez-le en boule. Laissez-le sécher dans un endroit frais.

Une fois solidifié, vous pouvez le conserver plusieurs jours et en manger quand vous en avez envie.

CUIR DE FRUITS

Vous pouvez faire sécher ce cuir de fruits sur le tableau de bord de la voiture.

1 tasse et demie de framboises fraiches

1 cuillère à café de miel

Écrasez les framboises en purée. Vous pouvez utiliser un batteur à œufs, un mixeur ou un mortier et un pilon.

Ajoutez le miel aux framboises. Mélangez bien.

Posez une feuille de plastique ou un tapis de préparation en polypropylène sur une table. Étalez une fine couche, environ 3 mm d'épaisseur, du mélange sur le plastique. Laissez-le en plein soleil pour sécher (pensez à éloigner les insectes).

Le cuir est prêt quand il est sec et qu'on peut le décoller en une seule feuille du plastique. Il faut en général 6-8 heures. S'il n'est pas prêt avant que le soleil ne se couche sur votre bivouac, vous pouvez le stocker, recouvert, dans un endroit frais et terminer le lendemain.

ALIMENTS PRÉCUITS OU PRÉPARÉS

Vous n'avez pas besoin de beaucoup de feu pour faire chauffer une bouilloire. Aujourd'hui, beaucoup d'aliments peuvent être réchauffés directement dans leur emballage. Les aliments précuits ou préparés présentent deux gros avantages : ils font gagner du temps et leur emballage permet de les conserver à température ambiante. Beaucoup se présentent sous forme de ration pour une ou deux personnes. Vous pouvez également les utiliser comme ingrédients dans des recettes plus sophistiquées.

ALIMENTS EN SACHET

Beaucoup d’aliments séchés ou faciles à préparer sont commercialisés en sachet et certains peuvent être des options intéressantes parce que, contenant très peu de liquide, ils sont légers et ne prennent pas beaucoup de place. Par exemple :

- Riz express
- Thon en sachet
- Poitrine fumée
- Haricots à la mexicaine

Voilà quelques-uns de mes repas préférés avec des aliments en sachets comme le riz :

POÊLÉE RIZ ET BŒUF SÉCHÉ

Un repas de randonnée facile et vite préparé

1 sachet de riz express (240-270 grammes)

120 grammes de bœuf séché

Faites chauffer le riz pendant plusieurs minutes dans un récipient d’eau bouillante (laissez-le dans le sac). Enlevez le récipient du feu. Ouvrez le sachet et ajoutez le bœuf séché puis fermez le sachet et laissez-le dans l’eau chaude pendant environ 20 minutes. Assaisonnez pour ajouter de la saveur.

POÊLÉE TEX MEX

Servi seul ou avec une tortilla et du Cheddar râpé.

1 sachet précuit de riz à la mexicaine (240-270 grammes)

1 tasse et demie d’eau

Boîte de 180 grammes de bœuf haché

1 cuillère à café de poudre de chili

Ajoutez le riz dans le récipient de cuisson avec l'eau. Faites bouillir jusqu'à ce que le mélange soit chaud et commence à s'épaissir. Ajoutez le bœuf et la poudre de chili. Laissez cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien cuit. Servez.

CASSOLETTE DE POULET

Vous pouvez utiliser des restes de poulet pour cette recette à la place du précuit

1 sachet de riz sauvage (240- 270 grammes)

1 tasse et demie d'eau

1 sachet de poulet précuit (environ 360 grammes)

2 cuillères à soupe de légumes déshydratés

¼ de cuillère à café d'ail

¼de cuillère à café d'un mélange d'épices Parmesan râpé

Ajoutez tous les ingrédients sauf le fromage dans le récipient de cuisson. Laissez chauffer à feu doux jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Saupoudrez le parmesan au-dessus et servez avec du pain ou des biscuits si vous préférez.

POULET AU CURRY ET RIZ

Vous pouvez utiliser un riz de votre préférence

1 sachet de poulet précuit (environ 360 grammes)

1 sachet de riz précuit (240-270 grammes)

1 tasse et demie d'eau Poudre de curry, pour ajouter de la saveur

Ajoutez tous les ingrédients dans le récipient de cuisson. Chauffez à feu doux jusqu'à ce que le riz soit chaud et le poulet bien cuit. Servez avec du pain.

ALIMENTS EN CONSERVE

Ce sont d'autres aliments faciles et rapides à préparer. Mais vous devez faire attention à la quantité de liquide contenue dans la boîte de conserve, au risque d'ajouter du poids dans votre sac qui pourrait être utilisé de façon plus productive. Auquel cas vous pouvez privilégier quelque chose de moins lourd et moins volumineux.

Ceci dit, de mon point de vue, les aliments en conserve présentent un grand avantage : après leur utilisation, ils vous permettent de disposer d'un récipient prêt à l'emploi dans lequel vous pouvez boire ou cuisiner d'autres aliments. Cela vous évite donc d'emporter un autre récipient de cuisson. Je trouve cela très pratique, surtout pour une brève expédition.

Privilégiez les aliments en conserve disposant d'un couvercle qui s'ouvre tout seul. Vous éviterez ainsi les bords tranchants inhérents aux autres procédés d'ouverture.

Voilà quelques aliments que vous trouverez dans de nombreux commerces :

- Viandes séchées en conserve
- Chili Ragoût
- Porc et haricots

ALIMENTS EN BOCAUX

Certains aliments commercialisés dans un bocal en plastique n'ont pas besoin d'être conservés au froid après ouverture. Cela en

fait d’excellentes options pour les situations d’urgence. Par exemple, le beurre de cacahouète et le miel. Seul et sans pain ou crackers, c’est, en effet, un peu bourratif mais c’est une bénédiction dans une situation d’urgence. Je considère le beurre de cacahouète et le miel comme d’excellents aliments de survie à court terme. Les confitures, les gelées et les sauces commercialisées en bocaux permettent d’ajouter un petit quelque chose à un repas.

Vous devez prendre beaucoup de précautions si vous décidez d’emporter des aliments conditionnés dans des bocaux en verre afin d’éviter qu’ils se brisent. Vous pouvez, par exemple, les entourer de plusieurs couches de papier bulle que vous fixez avec du ruban adhésif. La plupart des aliments commercialisés dans un bocal en verre peuvent être transférés dans des bocaux en plastique si besoin.

ALIMENTS DÉSHYDRATÉS

Vous trouverez également, dans le commerce, beaucoup d’aliments déshydratés auxquels il suffit de rajouter de l’eau pour les rendre appétissants et parfois même savoureux. Je ne fais pas référence ici aux repas de camping déshydratés vendus en sachet. Je les trouve, dans leur grande majorité, très fades. Je parle plutôt des aliments peu onéreux que vous pouvez ajouter, en une certaine quantité, à d’autres aliments en sachet comme le riz ou les haricots pour faire un excellent repas.

Il existe deux type d’aliments déshydratés ; ceux qui exigent l’ajout d’eau chaude et ceux qui n’exigent que l’addition d’eau.

AJEC (AJOUTER JUSTE DE L’EAU CHAUDE)

Si vous allumez un feu pour cuisiner ou pour vous réchauffer, les aliments déshydratés qui exigent un ajout d'eau chaude sont faciles à utiliser et peuvent apporter beaucoup de variété à vos repas.

Les mélanges de légumes verts par exemple. Vous pouvez les acheter en vrac dans de nombreux commerces. Ce sont des piliers de mon garde-manger au bivouac. Ils ajoutent de la saveur à tous les repas et apportent également des nutriments et des vitamines.

SAUTÉ DU CHASSEUR

C'est une excellente recette à base de légumes verts déshydratés.

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de légumes verts déshydratés, réhydratés

1 tasse (ou la quantité de votre choix) de viande de gibier fraîche, découpée en dés

Mélange de sel et d'épices

Versez l'huile dans la poêle placée sur la partie du feu qui permet de chauffer à feu moyen. Ajoutez la viande et les légumes verts. Laissez bien mijoter en remuant de temps en temps. Ajoutez le mélange de sel et d'épices pour donner de la saveur et servez

Autre excellent produit, la purée en flocons. Il existe de nombreuses marques et de nombreuses saveurs. Vous pouvez également l'utiliser pour épaissir un ragoût préparé dans le récipient de cuisson ; ajoutez tout en laissant mijoter.

RIZ ET SAUCISSE

Vous pouvez utiliser n'importe quelle saucisse de porc ou de gibier dans cette recette

Saucisse d'V**è** livre

1 sachet de riz express (150-180 grammes), saveur de votre choix

2 tasses d'eau

2 cuillères à soupe de purée en flocons

Laissez braiser la saucisse dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le riz et l'eau. Portez à ébullition. Déplacez la poêle vers une partie moins chaude du feu et laissez mijoter. Ajoutez la purée pour épaissir quelques minutes avant de servir. Servez sur du pain fraichement toasté.

POULET PRÉCUIT ET DUMPLINGS

1 sachet de poulet précuit (environ 360 grammes)

1 cube de bouillon de poulet

¼ d'un sachet de 120 grammes (environ ¼ de tasse) de purée en flocons

1 cuillère à café de légumes déshydratés

1/4 de cuillère à café d'un mélange d'épices

1 sachet de préparation de biscuit AJE

(environ 210 grammes)

Mélangez tous les ingrédients sauf la préparation de biscuit dans le récipient de cuisson. Ajoutez l'eau. Le récipient doit être rempli environ aux trois-quarts. Portez à ébullition et laissez réduire jusqu'à ce que le récipient ne soit plus rempli qu'à moitié. Pendant que le ragoût est en train de bouillir, faites la préparation de biscuit en suivant les instructions sur l'emballage. Laissez tomber plusieurs cuillères de préparation

dans le liquide en ébullition. Les dumplings vont se former. Ajoutez en quelques-uns de temps en temps pour en avoir toujours 4-5. Lorsque les dumplings sont bien cuits (environ 3-4 minutes), servez le ragoût.

SAUCISSE AVEC DE LA SAUCE

1 livre de saucisse (viande de gibier ou de porc)

1 sachet (environ 30 grammes) de préparation de sauce au poivre

1 tasse d'eau froide (ou la quantité indiquée sur l'emballage de la préparation pour sauce)

Faites frire la viande dans la poêle à feu moyen jusqu'à ce que la viande brunisse. Ajoutez la préparation de la sauce et l'eau. Remuez à feu doux jusqu'à ce que la sauce et la viande soient bien cuites. Servez sur du pain.

AJE (AJOUTER JUSTE DE L'EAU)

Il existe, aujourd'hui, beaucoup de préparations de pains, gâteaux, cookies, pancakes et muffins qui ne demandent que l'ajout d'eau et vous permettront de préparer un excellent accompagnement ou un dessert à un repas de bivouac. On trouve tellement de pâtes dans le commerce de nos jours que cela rend presque obsolètes les petits emballages de farine, de bicarbonate de soude et de levure que nous avons l'habitude de glisser dans nos sacs. En fait, vous pouvez presque tout préparer aujourd'hui avec des produits AJEC ou AJE et un peu d'imagination.

Beaucoup de marques proposent ces produits aujourd'hui. Vous en trouverez parfois dans les magasins de hard discount ou les Tout

à 2 euros. Cherchez des préparations portant la mention « rien à ajouter » ou « ajouter de l'eau ». Vous pouvez utiliser les préparations à biscuit dans de nombreuses recettes, des beignets aux ash cakes en passant par les hush puppies et les dumplings. Vous pouvez également les utiliser pour épaissir la sauce du ragout.

FRY BREAD AU MAÏS

Une recette très simple de fry bread à base d'une préparation à laquelle il suffit d'ajouter de l'eau

1 sachet d'environ 195 grammes de préparation de pain de mais

Quantité d'eau indiquée dans les instructions sur l'emballage

1 cuillère à soupe de sucre en poudre Gras de poitrine fumée ou saindoux pour la friture

Mélangez ensemble la préparation à pain de maïs, l'eau et le sucre. Le mélange doit être suffisamment épais pour permettre de former des gâteaux à la main. Faites frire à la poêle avec la graisse de poitrine fumée ou du saindoux à feu moyen jusqu'à ce que les deux côtés brunissent.

HUSH PUPPIES ET FROMAGE À LA CRÈME

Vous avez peut-être l'habitude de manger vos hush puppies avec de la mayonnaise, du ketchup ou nature. Essayez avec du fromage à la crème !

1 sachet de préparation de hush puppy AJE

Quantité d'eau indiquée dans les instructions sur l'emballage

Huile végétale pour la friture

Fromage à la crème à tartiner

Mélangez la préparation de hush puppy dans un sachet avec l'eau pour former une pâte épaisse. Faites chauffer 60-90 millilitres d'huile dans une poêle.

Lorsque l'huile est chaude, laissez tomber des boules de pates dans l'huile chaude. Elles doivent se lever presque immédiatement. Retournez-les une fois pendant la cuisson. Laissez cuire environ 2-3 minutes de chaque côté. Enlevez-les lorsqu'elles commencent à brunir. Servez en tartinant du fromage à la crème dessus.

TRUCS ET ASTUCES

- Vous pouvez rempaqueter certains articles chez vous pour réduire le volume et le poids (jeter l'emballage mais conservez le sachet interne par exemple.)
- Attention : lorsque vous réutilisez les boîtes de conserve, vérifiez que les bords ne soient pas tranchants si vous prévoyez de boire dedans.
- Vu sa valeur nutritionnelle, tous les kits doivent contenir un petit bocal de beurre de cacahouète.
- Vous pouvez, certes, utiliser les préparations de pancakes dans beaucoup moins de recettes que d'autres préparation, mais elles vous permettront de préparer quelques très bons plats. Le lait en poudre est un excellent aliment à condition de choisir une bonne marque.
- Vous pouvez utiliser des œufs en poudre à la place des vrais dans presque toutes les recettes, y compris pour faire des œufs brouillés ou des omelettes

— Chapitre 3 —

LES ALIMENTS QUI N’ONT PAS BESOIN D’ÊTRE RÉFRIGÉRÉS

Après un bon repas, on peut tout pardonner. Même à sa famille.

– OSCAR WILDE

Vous ne devez pas emporter des aliments qui ont besoin d’être conservés au frais ou réfrigérés. Il est difficile de maintenir une température précise. Vous devez donc choisir des produits capables de supporter des conditions difficiles.

La plupart de ces aliments devront, certes, être cuits, mais cela ne signifie pas pour autant que cette phase de cuisson sera compliquée ou chronophage. Vous trouverez de nombreuses recettes dans ce livre qui vous montreront plusieurs façons de préparer quelques ingrédients simples.

LÉGUMES ET FRUITS

Beaucoup de fruits et de légumes ne souffriront pas du transport, même s'ils passent plusieurs jours dans votre sac. Ils peuvent donc, à ce titre, figurer sur la liste des ingrédients que vous emporterez pour cuisiner au bivouac. Mais les fruits et les légumes frais présentent un inconvénient, celui de contenir beaucoup de liquide. Ils prendront donc de la place et alourdiront votre sac. Ils seront plus légers et moins volumineux sous forme déshydratée ou après avoir subi une transformation. Malheureusement, dans la plupart des cas, ces formes transformées auront moins de saveur et de qualités nutritionnelles que sous leur forme naturelle. À vous, dès lors, de trouver le meilleur compromis.

Vous devrez vous livrer à quelques expériences dont la plupart pourront être réalisées, au préalable, à votre domicile. Par exemple en laissant des bananes sur le plan de travail et en observant leur évolution. Mais il est impossible de reproduire les conditions exactes que l'on rencontre dans la nature dans l'environnement contrôlé de nos foyers. C'est donc en emportant certains aliments et en regardant comment ils se comportent au fil des jours que vous retirerez les meilleures informations.

La saisonnalité, l'humidité, la température et l'environnement modifient la durée de conservation de ces produits en l'absence de réfrigération mais, d'après mon expérience, les meilleurs ingrédients pour cuisiner dans la nature sont :

- Les pommes de terre
- Les carottes
- Les pommes
- Les oranges
- Les oignons
- Les courgettes
- Les courges d'été

• Les autres variétés de fruits et légumes à peau épaisse

Plus l'article est fragile, plus il risque de se flétrir et de pourrir avant que vous ayez eu le temps de le consommer. Vous devez utiliser les fruits rouges fragiles comme les myrtilles et les framboises le plus rapidement possible ou les cueillir dans la nature et les utiliser au bivouac pour ne pas avoir à les transporter.

Vous pouvez déshydrater les végétaux chez vous avec des déshydrateurs modernes. C'est un moyen pratique d'empaqueter ces aliments. Vous pouvez également les acheter en ligne, dans des commerces spécialisés et des épiceries pour certains d'entre eux. Vous pouvez utiliser des végétaux séchés et déshydratés dans toutes les recettes et ils risquent moins de s'abîmer avec le temps.

Si vous prévoyez des repas avec des fruits et des légumes, n'oubliez pas que le stockage des restes peut poser problème – une moitié de pomme de terre noircira et se flétrira plus vite qu'une pomme de terre entière. Essayez d'utiliser l'aliment dans son ensemble pour votre repas.

LES VIANDES FUMÉES

Les viandes fumées, le porc salé par exemple, auront leur place dans votre garde-manger au bivouac, en complément de la viande fraîche. La poitrine fumée est un incontournable de la besace du coureur des bois depuis plusieurs siècles. Ces aliments se conservent longtemps sans réfrigération mais on ne les trouve plus aussi facilement qu'avant sur les marchés, du moins aux États-Unis.

On ajoute une solution de sucre, de sel et/ou des nitrates aux viandes fumées pour les conserver. Fumer la viande lui donne également du fumet et une jolie couleur. La salaison était très

pratiquée autrefois. Dans les pays anglophones, cette technique était appelée « corning[1] » (vous connaissez à présent l'étymologie du terme corned beef). Aujourd'hui, on utilise de la saumure et la procédure est baptisée saumurage.

Le jambon fumé est plutôt cher aujourd'hui et la procédure très chronophage. Là encore, c'est le prix à payer pour cet aliment très savoureux et nutritif qui n'a pas d'emballage. Si vous avez un moyen de transport, je vous conseille d'en emporter. Votre boucher se fera un plaisir de vous en vendre.

Un homme seul peut emporter deux livres de porc salé et, avec deux ou trois autres denrées alimentaires, faire de très bons repas. Quelques tranches de poitrine fumée, un ash cake et une tasse de café, il n'y a rien de meilleur le matin avant de partir à la chasse.

CÉRÉALES DE PETIT-DÉJEUNER

Il y a beaucoup de céréales de petit-déjeuner que vous pouvez emporter au bivouac. Je préfère la semoule de blé. Il suffit d'ajouter de l'eau chaude pour se préparer un excellent repas et elle est facile à transporter.

Le son et les flocons d'avoine sont deux autres options. Ils sont faciles à préparer et sont des petits-déjeuners nourrissants qui vous apporteront beaucoup de nutriments.

(Les préparations pour flocons d'avoine instantanées nécessitent simplement d'y ajouter un peu d'eau chaude. Pour les flocons d'avoine traditionnels, il faudra les cuire.)

Vous pouvez utiliser l'avoine et la semoule de blé dans beaucoup de recettes. Ce sont, à ce titre, des céréales multifonction, une grande qualité à mes yeux. Je vous conseille également d'emporter de la semoule de maïs. Vous pouvez emporter un sachet AJE et

l’utiliser comme un ingrédient de base. Vous pouvez, par exemple, utiliser une préparation de pain de maïs pour vous faire une excellente bouillie de semoule de maïs.

Voilà les céréales que j’emporte :

- Flocon d’avoine
- Semoule de blé

PANCAKES AUX FLOCONS D’AVOINE

Une de mes recettes préférées de petit-déjeuner avec une de mes céréales préférées

1 œuf 1 tasse et demie de lait

1 cuillère à café d’huile (végétale ou de maïs)

1 tasse de farine tout usage

2 cuillères à café de bicarbonate de soude

½ cuillère à café de sel

¼tasse de flocon d’avoine

Huile ou saindoux pour cuisiner (quelques cuillères à soupe)

Miel ou sirop, comme accompagnement

Mélangez les ingrédients sauf le miel/sirop pour obtenir une pâte épaisse.

Versez environ une cuillère à soupe d’huile ou de saindoux dans une poêle et chauffez à feu moyen. Pour savoir si la poêle est prête, versez une cuillère de pâte dans la poêle. Si la pâte grésille, c’est prêt.

Prenez dans une cuillère environ V de tasse de pâte par pancake et versez-la dans la poêle. Laissez cuire jusqu’à ce que les bords deviennent dorés (2-3 minutes), retournez et laissez cuire jusqu’à ce que ce soit prêt (encore 2-3 minutes). Ajoutez encore de l’huile si besoin pour cuire les autres pancakes.

Servez avec du miel ou du sirop.

TRUCS ET ASTUCES

- N’oubliez pas que les fromages à pâte dure, comme le Cheddar, n’ont pas besoin d’être réfrigérés mais ne supportent pas très bien le transport pendant de longues périodes par temps chaud.
- Lavez bien tous les fruits et les légumes avec de l’eau avant de les utiliser.
- Vous pourriez être tentés de découper certains de ces aliments au préalable (ananas ou melon). Mais n’oubliez jamais que les fruits et les légumes fraîchement coupés devront être conservés au frais. Cela peut être problématique – surtout si vous restez dans la nature pendant une longue période.
- Les fruits à coque sont une autre option. Ils sont faciles à transporter, à stocker et à manger !
- Prévoyez vos repas à l’avance pour ne pas vous retrouver avec des fruits et des légumes à moitié utilisés que vous ne pouvez pas stocker.

— Chapitre 4 —

LES COMPLÉMENTS

Une partie du secret du succès dans la vie est de manger ce que vous aimez et laisser les aliments se battre à l'intérieur.

– MARK TWAIN

Je vous ai présenté les aliments que vous devez emporter – les principaux ingrédients de vos repas. Il est temps, à présent, de dire quelques mots à propos des compléments que vous devez emporter – des articles qui amélioreront votre expérience sans ajouter trop de volume ni prendre trop de place. Par exemple, emporter du lait en poudre vous permet de préparer, sans trop d'effort, un petit-déjeuner avec des céréales – et sans avoir besoin d'allumer un feu.

INGRÉDIENTS DE BASE

À la lumière de toutes les informations que je vous ai données quant au choix des aliments dans les deux chapitres précédents, vous vous demandez peut-être « Pourquoi emporter autant d'ingrédients et de poudres comme la farine et la levure ? ». Eh bien, la réponse est : vous n'en avez pas vraiment besoin. Surtout pour un bref séjour.

Mais il y a des ingrédients que vous devez emporter même si vous prévoyez de prendre l'essentiel de vos repas sous forme de sachets AJE. Le sel d'abord. Le bicarbonate de soude ensuite. Il a tellement d'usages que vous devez en emporter même si vous ne l'utilisez pas pour cuisiner.

Usages du bicarbonate de soude :

- Dentifrice
- Liquide vaisselle
- Shampoing sec
- Déodorant
- Détachant
- Nettoyer les outils métalliques
- Antiacide (médicinal)
- Soigner les piqûres d'insecte (médicinal)

ÉPICES

J'aime emporter des articles qui ont plusieurs usages et les épices entrent dans cette catégorie. Beaucoup d'épices sont également des remèdes. Votre placard de bivouac devient également votre armoire à pharmacie. Les épices doivent être utilisées avec parcimonie sur le gibier parce que c'est une viande qui a déjà beaucoup de fumet et qui, au final, n'a besoin que d'un peu de sel.

Les épices ont, en cuisine, beaucoup d'usages qui soignent le corps tout en donnant de la saveur à nos aliments.

- **Le piment de Cayenne** contient de la capsaïcine, une substance chimique que l'on retrouve dans beaucoup de médicaments vendus avec et sans ordonnance qui permettent de soulager les douleurs. On lui prête des propriétés anti-inflammatoires. Si vous sentez qu'un rhume approche, un peu de piment de Cayenne saupoudré sur votre déjeuner peut permettre de réduire la congestion.
- **La cannelle** possède des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Elle permet d'améliorer le contrôle de la glycémie et de réduire les triglycérides et le cholestérol. Elle est donc bonne pour le cœur.
- **Le clou de girofle** possède, lui aussi, des propriétés anti-inflammatoires. Il peut également réduire les dommages provoqués par l'arthrite aux cartilages et aux os. Vous pouvez mordre un clou de girofle pour réduire une rage dentaire.
- **La coriandre** peut aider à soulager les problèmes de l'appareil digestif comme le syndrome de l'intestin irritable. C'est également un antioxydant.
- **L'ail,** selon plusieurs études, réduit le taux de cholestérol et possède des pouvoirs antioxydants. On trouve de l'ail à l'état sauvage dans beaucoup de régions des États-Unis et d'Europe, au printemps et en été. Vérifiez que la plante a bien l'odeur de l'ail ! Si ce n'est pas le cas, ce n'est probablement pas de l'ail et peut-être une plante qu'il est dangereux de consommer.
- **Le gingembre** est utilisé dans de nombreuses cultures pour faciliter la digestion. Il possède également des propriétés anti-inflammatoires et semble empêcher les migraines. De nombreuses personnes ont constaté qu'il aide à soulager les nausées.
- **La moutarde** permet de réduire la congestion (comme le piment de Cayenne). Des bains de pied dans de l'eau à

laquelle on a ajouté un peu de poudre de moutarde peut aider à soigner les pieds des sportifs.

- **La noix de muscade** pourrait protéger le cœur. Elle semble également tuer certains microbes à l'origine des carries.
- **La sauge,** selon plusieurs études, pourrait protéger le cerveau de la maladie d'Alzheimer. Elle a des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.
- **Le curcuma** est utilisé dans certaines cultures pour faciliter la digestion. C'est également un anti-inflammatoire.

Consultez le chapitre 18 : Cueillir des végétaux pour plus d'informations sur les utilisations médicinales des herbes et d'autres végétaux.

MIEL

Le miel est presque un aliment parfait. Il a tellement de valeur nutritionnelle qu'il pourrait, à lui seul, être un aliment de survie à court terme. Il présente l'avantage évident de se conserver presque éternellement – on en a trouvé dans plusieurs tombes égyptiennes et il est encore comestible aujourd'hui. C'est une excellente source d'énergie quotidienne et un médicament fantastique. Il remplit donc plusieurs fonctions dans la cuisine d'un bivouac. Il peut remplacer n'importe quel sirop pour les pancakes ou les biscuits et est un excellent substitut du sucre dans le café et le thé.

PETITE ASTUCE DE BUSCHRAFTER

Le miel est utilisé en médecine depuis des millénaires pour soigner les blessures et les infections. Des études ont montré que certains types de miels possèdent des propriétés antimicrobiennes. Le miel est, de nos jours, de plus en plus souvent utilisé pour soigner les ulcères et les infections de la peau.

CHOCOLAT, THÉ ET CAFÉ

Dans n’importe quel feu de camp, il faut une bouilloire, pour une chose bien précise : préparer la boisson préférée du campeur. Il n’y a rien de plus agréable qu’une boisson chaude le matin et après un bon repas le soir. Et comme le principal ingrédient des boissons se présente sous forme de poudre, elles prennent très peu de place dans notre sac.

Y a-t-il quelque chose de plus traditionnel qu’une tasse de chocolat chaud autour d’un feu de camp ? Existe-t-il une meilleure façon de retrouver le moral après une journée dans le froid ? Il existe plusieurs préparations de chocolat chaud qui satisferont les besoins d’un campeur. Vous pouvez ajouter ces préparations à d’autres ingrédients pour préparer des desserts au chocolat si vous en avez envie.

Je préfère emporter une poudre au chocolat au lait fabriquée à partir de vrai lait. Vous pouvez l’utiliser dans des recettes qui exigent du lait pour ajouter un peu de chocolat – par exemple dans les cookies, les pains et les céréales comme les flocons d’avoine et la semoule de blé.

Beaucoup d’infusions ont des vertus médicinales ou d’autres bienfaits secondaires en plus de vous revitaliser et de vous réchauffer. Certaines infusions, la camomille par exemple, vous aideront à vous détendre et à décompresser après une longue journée au bivouac. Tout le monde semble, aujourd’hui, préférer les infusions en sachets plutôt que laisser macérer des feuilles dans une boule à thé au bivouac. Mais une boule à thé vous permet également de préparer des infusions médicinales. Essayez quelques variétés chez vous, au préalable, avant de les glisser dans votre sac.

PETITE ASTUCE DE BUSCHRAFTER

Le chaga (ou polypore oblique) est un champignon qui pousse sur le bouleau. Il possède des propriétés anti-inflammatoires et des pouvoirs antioxydants. Selon certaines études, il contiendrait des agents anti-cancéreux. Vous pouvez utiliser le chaga en infusion et ajouter l'eau bouillante ou le mettre dans un infuseur que vous laissez macérer dans une bouilloire d'eau chaude. En plus de ses vertus médicinales, ce champignon qui pousse naturellement est également une excellente ressource d'amadou pour faire du feu, étant un des rares matériaux qui prend feu sec et avec une étincelle à faible température.

Et, bien sûr, impossible d'oublier le café. Le café est une tradition américaine, aussi romantique que le temps des cowboys. L'odeur du café chaud suffit à réveiller le campeur fatigué le matin. Quant au type de café que vous emporterez, c'est une question de préférence (moulu, soluble ou en grains). Si vous êtes un buveur de café, loin de moi l'idée de vous dire comment le préparer – chacun a sa méthode préférée.

CAFÉ DE COWBOY

Dans sa forme la plus simple, en camping et pendant une randonnée, je préfère le café moulu que je peux ajouter dans la cafetière

1 cuillère à souple pleine à ras bord de café moulu par tasse d'eau, selon les goûts.

Ajouter le café et l'eau dans un récipient muni d'un couvercle ou une cafetière et placez-le sur un feu très chaud. Portez à ébullition.

Laissez le marc se déposer et ajoutez un peu d'eau froide pour mieux fixer le marc Servez et dégustez !

TRUCS ET ASTUCES

- Ne jetez pas vos sachets de thé usagés. Les sachets de thé usagés peuvent faire office, à cause de leur amertume naturelle, d'article de premier secours pour confectionner un cataplasme. Je préfère emporter un mélange d'épices parce que ce dernier prendra moins de place dans mon sac que toutes les épices individuelles dont je pourrais avoir l'usage. J'utilise ce mélange dans beaucoup de recettes.
- Vous pouvez acheter de l'acide citrique sous forme de poudre à la place du vinaigre et du jus de citron et de citron vert. Emporter des épices dans leurs emballages originaux peut prendre de la place. Transférez-les dans de petits sachets zip ou de petits récipients de type Tupperware étiquetés. Vous pouvez réutiliser une fois ou deux le café moulu. Mais le café sera moins fort à chaque réutilisation et vous utiliserez plus de café moulu par tasse.

PARTIE 2
Méthodes de cuisine en bushcraft

— Chapitre 5 —

CUISINER DANS LA NATURE

Il n’y a pas de technique, juste une façon défaire les choses. On est là pour faire des mesures ou pour faire la cuisine ?

– FRANCES MAYES, Sous LE SOLEIL DE TOSCANE

Au bivouac, je n’ouvre pas nécessairement un livre de cuisine pour préparer un délicieux civet de lapin. Je me contente d’utiliser ce que j’ai sous la main. Vous ne devez pas suivre mes recettes à la lettre ni utiliser les mêtmes ingrédients que moi. Vous devez considérer les recettes de ce livre comme des exemples et pas des dogmes à respecter. Voilà mes trois conseils pour cuisiner dans la nature :

• Les recettes sont interchangeables. Si vous avez une recette pour cuisiner la viande rouge, vous pouvez l’utiliser pour cuisiner du raton laveur.

• Considérez l’opossum comme du porc. Tout ce que vous faites avec de la viande blanche, vous pouvez le faire avec de l’opossum.

• Vous pouvez préparer les oiseaux comme vous préparez le poulet ou la dinde. Si vous avez une recette préférée pour le poulet, vous pourrez probablement l’utiliser pour préparer du canard.

CONTENU DE LA CANTINE

La cantine est votre plan de travail dans la nature et votre armoire de cuisine dans laquelle vous stockez les ustensiles de cuisine lorsque vous ne les utilisez pas. Les Scouts américains la connaissent depuis des années sous le nom de cuisine de campagne ou de boîte à tambouille. C’est, avec le foyer, le centre des opérations du cuisinier du bivouac. Cette cantine est traditionnellement fabriquée en bois. Elle est composée de plusieurs petits compartiments de stockage dont certains sont équipés de boîtes coulissantes qui peuvent être utilisées comme des tiroirs quand la cantine est déployée, en appui sur son côté latéral droit. Beaucoup de ces cantines ont des pieds pliants ou détachables qui permettent de les surélever pour améliorer le confort de travail. Vous pourrez utiliser le couvercle qui se déplie vers le bas comme plan de travail comme vous pouvez le voir sur l’illustration 5.1.

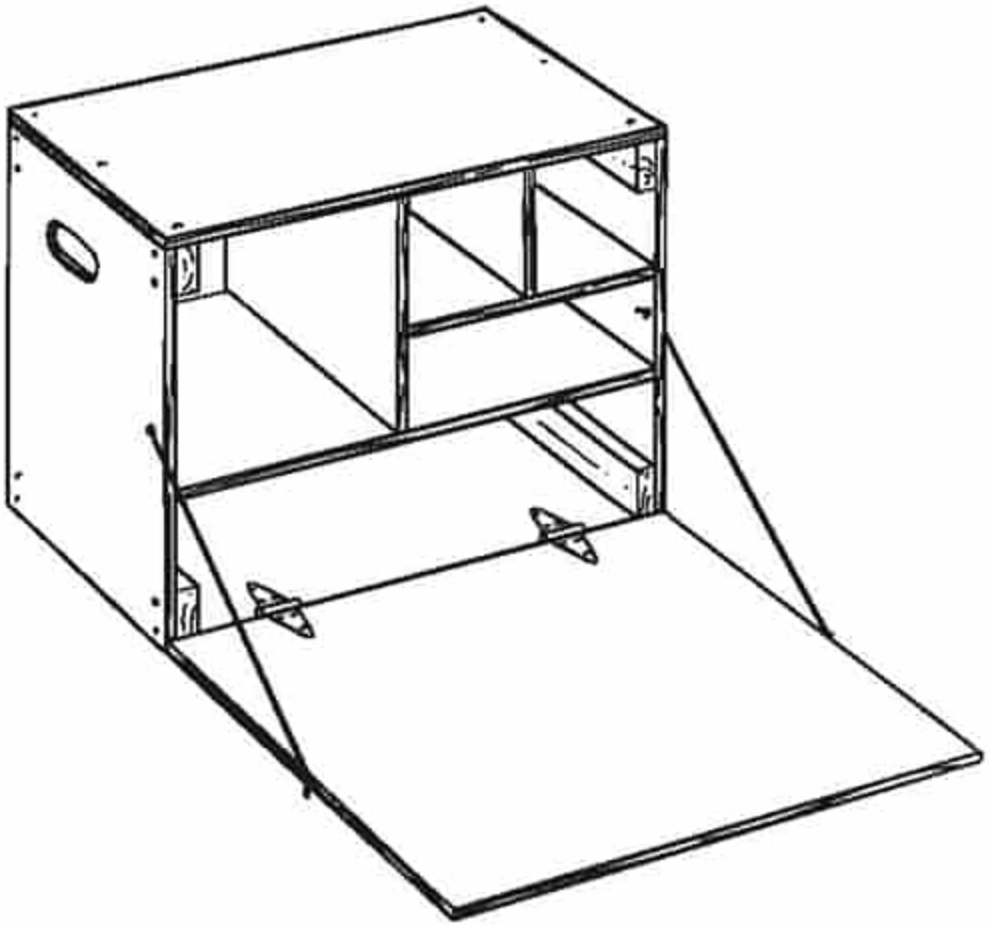


Illustration 5.1. Cantine

RÉCIPIENTS ET VAISSELLE

- Cocotte de 2 litres pour préparer des repas pour deux personnes.
- Poêle en acier de 20 cm pour deux personnes, ajoutez 5 cm par personne.
- Récipient d’eau, qui peut être un seau en toile pour économiser de l’espace, et doit contenir au moins 3,75 litres par personne.
- Verre doseur, acheté dans le commerce ou improvisé en utilisant un élément de votre kit personnel à cet effet, par exemple si votre tasse est graduée ou si elle a une contenance exacte de 250

ou 500 ml.

- Pour servir, vous pouvez utiliser la vaisselle que vous transportez dans votre sac à dos ou vous pouvez stocker une tasse, un bol et une assiette pour chaque membre du groupe.
- Couverts. Chaque membre du groupe doit avoir une cuillère et une fourchette ; chacun peut transporter ses couverts ou ils peuvent être stockés dans la cantine.

USTENSILES DE CUISINE

Si vous utilisez des récipients en fonte, utilisez des ustensiles en bois et pas en métal parce que le métal raye la fonte.

- Cuillère pour mélanger
- Cuillère pour servir
- Spatule
- Fouet
- Couteau de bivouac
- Gant pour le four
- Louche

EXTRAS

- Planche à découper
- Gants en cuir
- Lève-couvercle pour la cocotte
- Dessous-de-plat (15 cm conviendra pour tous les usages)
- Seringue cuisine
- Brosse de lavage en soie

PRODUITS ALIMENTAIRES STOCKÉS DANS LA CANTINE

La plupart des produits alimentaires que j’emporte pour cuisiner dans la nature sont sous forme solide, pour économiser du poids, et

j’ajoute ensuite l’eau que je trouve sur place.

- J’emporte toujours du bouillon en poudre de bœuf et de poulet. C’est léger et cela ajoute beaucoup de saveur aux soupes et aux ragoûts.
- La purée en flocons, le lait concentré ou les œufs en poudre permettent d’épaissir les sauces et les ragoûts. Soyez prêt à vous adapter ; si vous ne prévoyez pas d’utiliser du lait concentré dans d’autres recettes, laissez-le à la maison. Prévoyez plutôt d’utiliser de la purée en flocons ou des œufs en poudre dans vos ragoûts.
- Emportez toujours de la farine à levure incorporée pour pouvoir laisser la levure à la maison.
- Vous pouvez utiliser un mélange d’assaisonnement à la place de plusieurs épices voire même du sel. Y compris pour faire sécher de la viande ou la fumer, c’est une ressource que vous devez emporter.
- Vous pouvez utiliser des graisses animales à la place des huiles ou du saindoux. N’oubliez pas que la graisse du gibier possède les mêmes propriétés que celle d’un animal ayant la même couleur de viande. La graisse d’opossum ressemble beaucoup à la graisse de rognon, la graisse de raton laveur et de cerf ressemble beaucoup au saindoux.

ALTERNATIVES FRÉQUENTES

Si une recette demande un ingrédient précis que vous n’avez pas emporté, vous devez être capable de trouver un remplaçant dans votre sac ou dans la nature qui vous entoure. Vous pouvez, par exemple, faire macérer de la chicorée ou des racines de pissenlit grillées pour remplacer le café.

INGRÉDIENTS SIMPLES DE SUBSTITUTION

Ingrédient	Quantité	Alternative
Bouillon de bœuf ou de poulet	1 tasse	1 cuillère à soupe de soja + 1 tasse d'eau moins 1 cuillère à soupe
Fromage		Fromages présentant la même texture et le même taux d'humidité, vous pouvez, par exemple, utiliser de façon interchangeable le Cheddar, le Colby ou le Monterey jack comme vous pouvez le faire avec le Parmesan, l'Asiago et le Romano
Chocolat		30 grammes de chocolat à patisser (1 carré) correspondent à 1/4 de tasse de poudre de cacao ; 1 tasse de pépites de chocolat est équivalent à une tasse d'autres pépites à un autre parfum ou 1 tasse de fruits à coque ou 1 tasse de fruits séchés
Velouté	1 boîte	Tous les veloutés sont interchangeables - vous pouvez remplacer un velouté de champignon par un velouté de céleri, un velouté de champignon par un velouré de poulet, etc.
Sirop de maïs	1 tasse	1 tasse 1/4 de sucre en poudre plus 1/3 d'une tasse d'eau ou une tasse de miel
Fruit séché	N'importe quelle quantité	Vous pouvez utiliser de façon interchangeable des raisins secs, des raisins de corinthe, des cranberries séchées ou des pruneaux sans noyaux
Oeuf	1 œuf entier (environ 3 cuillères à soupe)	2 cuillères à soupe et demie d'œufs en poudre plus 2 cuillères à soupe et demie d'eau ; ou 3 cuillères à soupe de mayonnaise
Graisse	1/2 tasse	1/2 tasse de beurre est équivalent à 1/2 tasse moins une cuillère à soupe d'huile végétale ou 1/2 tasse de matière grasse ou de saindoux
Farine avec levure	1 tasse	7/9 tasse de farine tout usage plus 1 cuillère à soupe et demie de levure et 1/2 cuillère à café de sel
Céréales	N'importe quelle quantité (cuite)	Vous pouvez utiliser de façon interchangeable du riz blanc, du riz brun, du riz sauvage, de l'orge ou du boulghour
Herbes aromatiques		1 cuillère à soupe d'herbes aromatiques fraiches hachées est équivalent à 2 cuillères à café d'herbes aromatiques séchées
Miel	1 tasse	1 tasse et un quart de sucre en poudre plus 1/2 tasse d'eau

TRUCS ET ASTUCES

- Si vous avez de la place dans votre sac, emportez des feuilles d'aluminium. Déposez des restes à l'intérieur d'une feuille, placez-la sur des braises ardentes et, quinze minutes plus tard, vous avez un bon petit repas chaud.
- Utilisez des bouteilles d'eau jetables pour transporter des liquides comme l'huile végétale. Pour de plus petites quantités de liquide, utilisez de petits récipients en plastiques conçus pour transporter le shampoing et le savon. On en trouve dans toutes les grandes surfaces.
- Testez les recettes et les alternatives chez vous au préalable. Cela peut vous permettre de faire quelques ajustements avant de partir.
- Pour des expéditions plus brèves, emportez la quantité exacte de chaque ingrédient de tous vos repas dans un sachet zip. Cela facilite les opérations de cuisine et cela vous évite d'emporter un verre doseur et des cuillères.
- Si vous partez souvent camper, déshydrater des aliments chez vous vous permettra d'économiser du poids et du volume.

— Chapitre 6 —

ALLUMER UN FEU

Les avantages d'un feu de camp sont beaucoup plus importants qu'on pourrait le supposer. (...) Il vous permet de fixer la durée de votre journée ainsi que l'heure du lever et du coucher de votre soleil et de décider de la lueur de son éclat.

– JOHN MUIR

Le feu est le garant d'un séjour agréable dans la nature. Sans feu, vous en êtes réduit à compter sur le soleil pour cuisiner. Sauf si vous campez sur un champ de lave. Votre première priorité est donc d'apprendre à faire un bon feu.

Les feux pour cuisiner sont différents des feux de camp, des feux de signaux ou des feux pour se réchauffer. Et ils doivent être préparées et entretenus en fonction du mode de cuisson que vous avez choisi.

Un feu a besoin de trois éléments : chaleur, oxygène et combustible. Si un de ces trois éléments manque à l'appel ou se trouve en quantité insuffisante, le feu diminuera ou s'éteindra.

CHOISIR LE BON BOIS

Premier élément à prendre en compte, le choix du bois. Un choix qui dépend du type de feu que vous voulez allumer :

- Bois tendre (le cèdre par exemple) pour allumer les feux.
- Bois dur (le chêne par exemple) pour alimenter le feu et le feu pour cuisiner.
- Résineux (le pin et l'épicéa par exemple) permettent de faire de très bons feux de camp et des feux de signaux. Mais vous ne devez jamais utiliser ce type de bois pour faire un feu destiné à cuire des aliments parce qu'ils donnent un mauvais goût aux aliments qui entrent en contact avec les flammes ou les braises.

Vous devez donc connaître deux ou trois choses sur le bois en général. Il existe deux types d'arbres :

1. Les arbres à feuilles caduques : ceux qui perdent leurs feuilles chaque année.

2. Les conifères : ceux qui ont des aiguilles ; la plupart de ces arbres perdent leurs aiguilles toute l'année mais les remplacent immédiatement.

Les arbres à feuilles caduques ne sont pas tous des bois durs et les conifères ne sont pas tous des bois tendres. Pour ajouter à la confusion, les deux types d'arbres ont des huiles et de la résine qui donnent un mauvais goût aux aliments, surtout à la viande cuite directement sur les flammes ou les braises. Comment, dès lors, les distinguer si vous n'êtes pas un gourou des arbres ? Par déduction, la plupart du temps.

Tout d'abord, n'utilisez pas de conifères sauf pour l'allumage du feu. Ne l'alimentez jamais en combustible avec des conifères. Pour les arbres à feuilles caduques (toutes les espèces sauf le bouleau), fendez le morceau que vous avez l'intention d'utiliser et essayer de faire une marque avec votre ongle dessus. Si vous y parvenez, vous

ne devez pas utiliser ce bois sauf pour produire la première flamme. Les bois plus tendres s’embraseront beaucoup plus rapidement mais les bois durs fabriqueront de bien meilleures braises pour cuire les aliments et feront de meilleurs feux. Consultez le tableau suivant pour avoir plus d’informations sur les différents BTU des bois des arbres les plus courants.

Espèces	Chaleur pour une corde de bois (millions de BTUs)	% de cendres vertes	Facilité à fendre	Fumée	Étincelles	Braises	Odeur	Qualité générale
Acacia	27,9	140	Difficile	Faible	Peu	Excellentes	Légère	Excellent
Noyer noir	22,2	111	Facile	Faible	Peu	Bonnes	Bonne	Excellent
Chêne à gros fruits	26,2	131	Facile	Faible	Peu	Excellentes	Bonne	Excellent
Genévrier de Virginie	18,2	91	Moyen	Moyenne	Beaucoup	Mauvaises	Excellente	Moyen
Févier d'Amérique	26,7	133	Facile	Faible	Peu	Excellentes	Légère	Excellent
Mélèze d'Europe	21,8		Fac-Moyen		Beaucoup	Moyennes	Légère	Excellent
Pin tordu	21,11		Facile		Beaucoup	Moyennes	Bonne	Moyen
Érable	25,5	128	Facile	Faible	Peu	Excellentes	Bonne	Excellent
Mûrier	25,8	129	Facile	Moyenne	Beaucoup	Excellentes	Bonne	Excellent
Oranger des Osages	32,9	165	Facile	Faible	Beaucoup	Excellentes	Excellente	Excellent
Pin de Ponderosa	16,2	81	Facile	Moyenne	Beaucoup	Moyennes	Bonne	Moyen
Chêne rouge d'Amérique	24,6	123	Moyen	Faible	Peu	Excellentes	Bonne	Excellent
Genévrier des Rocheuses	21,8	109	Moyen	Moyenne	Beaucoup	Mauvaises	Excellente	Moyen
Érable argenté	19	95	Moyen	Faible	Peu	Excellentes	Bonne	Excellent
Épicéa	15,5	78	Facile	Moyenne	Beaucoup	Mauvaises	Légère	Moyen
Platane d'Amérique	19,5	98	Difficile	Moyenne	Peu	Bonnes	Légère	Bon
Chêne blanc	29,1	146	Moyen	Faible	Peu	Excellentes	Bonne	Excellent
Saule	17,6	89	Facile	Faible	Peu	Mauvaises	Légère	Bon

ALLUMER LE FEU

Maintenant que vous connaissez les différents types de bois, vous devez comprendre les règles élémentaires pour faire du feu. La méthode pour faire du feu est simple : rassembler beaucoup d'amadou, beaucoup de petits bois et beaucoup de combustible.

- L'amadou est un matériau hautement inflammable. Il peut être constitué d'écorce interne, de mauvaises herbes sèches ou de copeaux très fins d'un matériau plus gros. Très souvent, le meilleur amadou pour allumer un feu est du bois très résineux, comme le pin, ou l'écorce d'un bois contenant beaucoup d'huile, comme le bouleau. J'insiste bien, vous devez utiliser ces éléments pour *allumer* le feu, pas pour l'entretenir.
- Le petit bois est constitué de petites brindilles sèches d'une épaisseur de mine de crayon à une épaisseur de crayon. Pour rapidement établir un feu, vous avez besoin d'une grande surface de matériau combustible. Utiliser beaucoup de plus petits morceaux d'amadou vous permettra d'établir votre feu.
- Le combustible est constitué de bois dur d'un diamètre de la largeur du pouce jusqu'à 5 cm.

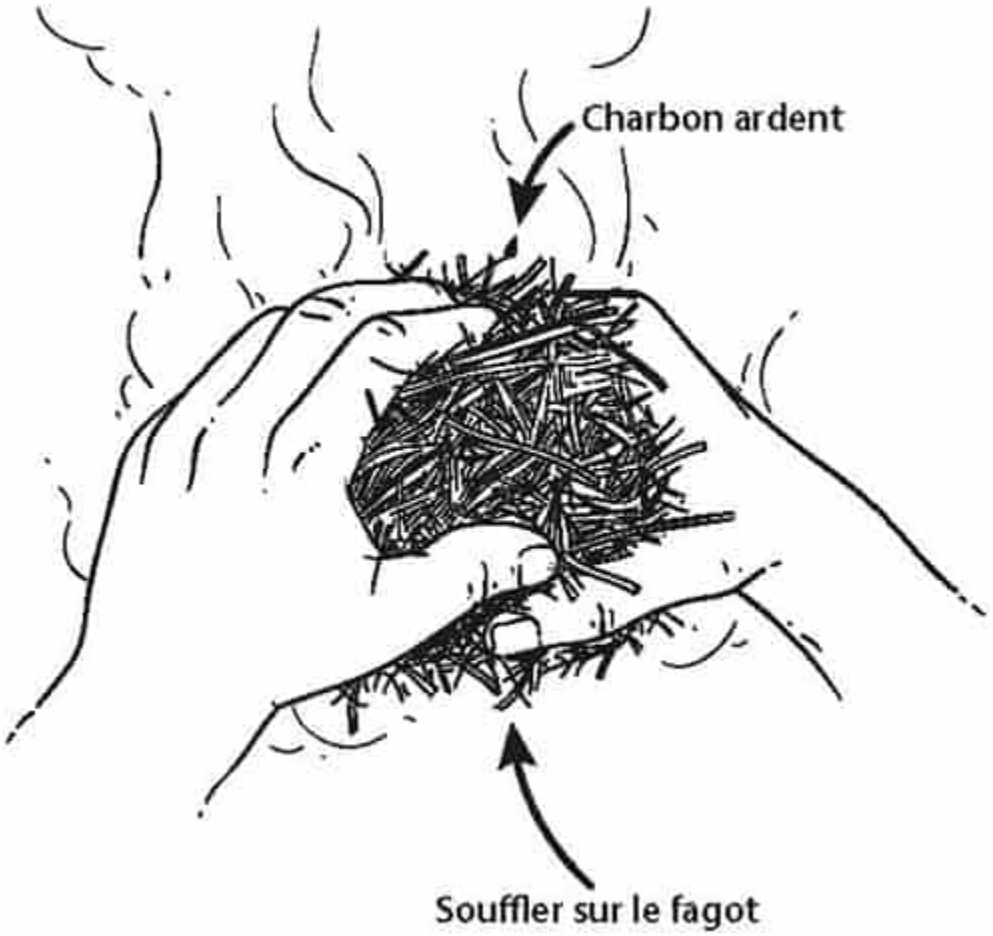


Illustration 6.1 Fagot d’amadou.

La zone que vous avez choisie pour faire votre feu doit être à l’abri des vents violents et vous permettre d’entretenir facilement votre feu. La zone sur laquelle vous allez établir votre feu doit être sèche. Si le sol est humide, placez une couche de bâtons secs sur le sol pour préserver la base du feu de l’humidité afin d’éviter les déperditions de la conductivité de la chaleur et l’évaporation de l’humidité, ce qui rendra le feu beaucoup plus difficile à entretenir.

Vous devez ensuite tailler votre amadou le plus fin possible. C’est une étape essentielle. Beaucoup échouent parce qu’ils ne taillent pas assez fins les éléments d’amadou. J’insiste bien. Vous

avez besoin de la surface maximum pour augmenter vos chances d'embraser les matériaux.

Placez un fagot d'amadou sur le sol s'il est sec ou sur la couche de petit bois que vous avez disposée si le sol est humide. Vous pouvez observer un fagot d'amadou sur l'illustration 6.1.

Prenez, à présent, une bonne poignée de petit bois et posez-la doucement sur la pile d'amadou. Ne compliquez pas les choses en lui donnant la forme d'une cabane en rondins de bois. Veillez juste à ce qu'il y ait beaucoup d'espace entre les brindilles. Entremêlez au maximum les brindilles. Le feu adore le chaos ! Vous pouvez observer un exemple de bûcher sur l'illustration 6.2.

Illustration 6.2 Bûcher

1. Une fois le bûcher installé, vous êtes prêt à allumer votre feu. Veillez à avoir au moins autant, voire plus, d'amadou en réserve que la quantité que vous avez utilisée pour construire

votre bûcher et 2 fois plus de combustible avant de procéder à l'allumage.

2. Lorsque vous êtes prêt, vous pouvez allumer la base de l'amadou. Laissez une ouverture maximale pour permettre un bon flux d'oxygène à la base du feu, afin de créer un mouvement de chaleur ascendant et attirer l'air dans le feu par la base.
3. Lorsque le feu a pris, ne vous précipitez pas pour ajouter plus de matériau. La règle est simple : attendez, pour ajouter le petit bois, que les flammes dépassent le niveau actuel de combustible. Sans quoi vous risquer de faire suffoquer le feu par manque d'oxygène.
4. Quand le feu a pris et que le petit bois a brûlé, vous pouvez commencer à ajouter du combustible pour alimenter le feu. La procédure semble compliquée mais elle devient plus facile à chaque utilisation. N'oubliez jamais que le bois humide privera le feu de son oxygène par son évaporation et réduira également la chaleur. Si vous avez peu de combustible, ajoutez-le plus lentement et utilisez plus de petit bois que requis pour augmenter la chaleur. Placez le combustible humide près du feu pour qu'il commence à sécher et n'oubliez pas de fendre le bois humide au moins une fois pour accélérer le processus de séchage et exposer peut-être le bois sec à l'intérieur.

Après avoir fait votre feu en suivant ces indications, vous pouvez immédiatement placer une bouilloire ou un récipient d'eau à bouillir. Lorsque le petit bois se transforme en braises, vous pouvez sortir la poêle et commencer à faire frire vos aliments. Ce feu durera une vingtaine de minutes. Il est parfait pour un arrêt déjeuner rapide et un repas chaud.

TESTER LA CHALEUR DES BRAISES

Vous devez connaître la chaleur du feu, surtout pour faire rôtir ou cuire à l'étouffée des aliments. Voilà une méthode simple : posez la main au-dessus du lit de braises au niveau de cuisson et comptez les secondes où vous pouvez la laisser la paume vers le feu :

- 5 secondes : feu doux
- 4 secondes : moyen
- 3 secondes : moyen-chaud
- 2 secondes : chaud

Si c'est dans vos moyens, la méthode la plus sûre pour savoir si la viande est bien cuite est d'insérer un thermomètre dans la partie la plus épaisse de la viande pour vérifier qu'elle a bien atteint la bonne température. Si vous n'avez pas de thermomètre à viande il vaut mieux utiliser un mode de cuisson qui garantit une cuisson complète, par exemple dans de l'eau bouillante ou en faisant mijoter. Au minimum, laissez cuire la viande jusqu'à ce qu'elle présente une couleur uniforme jusqu'à l'os et qu'il n'y ait pas de trace de rose ou de sang.

TEMPÉRATURE MINIMALE DE SÉCURITÉ POUR LA VIANDE ET LE POISSON	
VIANDE	**MINIMUM**
Porc	71°C
Bœuf	63°C
Agneau	71°C
Poulet	74°C
Canard	74°C
Poisson	63°C
Plupart du gibier (cerf, élan)	63°C
Lapin et autre petit gibier	71°C

TECHNIQUES DE FEU AVANCÉES

Beaucoup considèrent le feu comme le deuxième outil le plus important, après le couteau. Le feu est votre principal outil pour combattre la morsure du froid et assurer le confort du bivouac dans des environnements froids. Il désinfectera l'eau, cuisinera, éloignera les insectes... la liste est longue.

SOURCES D'ALLUMAGE

Il en existe beaucoup sur le marché de nos jours – du briquet aux fusées de détresse – qui vous permettront, presque à coup sûr, de produire une flamme qui embrasera même des ressources limitées d'amadou. Vous devez à tout moment disposer de trois méthodes pour produire une flamme : un briquet, une tige de ferrocérium ou une loupe-allume feu. Je n'ai pas inclus les allumettes dans cette liste parce que je considère que les allumettes ne font rien de mieux que les trois outils. Les allumettes n'ont aucune valeur ajoutée, essentiellement à cause des problèmes inhérents à leur utilisation comme l'humidité, le vent et la dextérité de vos membres lorsqu'ils sont engourdis par le froid. Mais vous devez vous entraîner à allumer un feu avec des allumettes, comme vous devez le faire avec toutes les méthodes, au cas où vous n'auriez que des allumettes pour allumer un feu.

Les deux autres techniques qu'il est important de connaître pour allumer un feu sont la friction (arc à feu) et la percussion (silex et acier). Vous pouvez utiliser des matériaux que vous trouvez dans la nature, à condition ne pas avoir perdu le couteau, et sa lame à haute teneur en carbone, que vous portez à la ceinture. (La lame de votre couteau doit toujours être à l'abri dans un fourreau lorsque vous ne vous en servez pas pour éviter cette éventualité.)

LA FRICTION : ARC À FEU

Vous pouvez fabriquer un arc à feu avec seulement de la pierre ou des outils en verre mais c'est beaucoup plus facile avec un couteau. D'aucuns vous diront que, pour vraiment utiliser une technique primitive, vous devez toujours utiliser des outils primitifs et, oui, il est utile de savoir improviser des outils à partir de ce que vous pouvez trouver dans la nature. Mais, de nos jours, il n'est pas très difficile de trouver des matériaux comme le métal ou le verre.

Fabriquer un arc à feu

Il s'agit, grosso modo, de frotter deux bâtons pour produire, par friction, une étincelle. Mais c'est légèrement plus compliqué que cela et l'exercice exige un certain nombre d'éléments pour que cela fonctionne. Vous avez besoin de 4 éléments pour construire un arc à feu.

1. Un arc et une corde
2. Un foret
3. Une planche à feu
4. Un palier

Hormis la corde (idéalement en nylon), vous pouvez fabriquer tous ces éléments dans la nature mais il est plus facile de les fabriquer auparavant et de les emporter dans votre sac. Vous pouvez observer ce kit sur l'illustration 6.3.

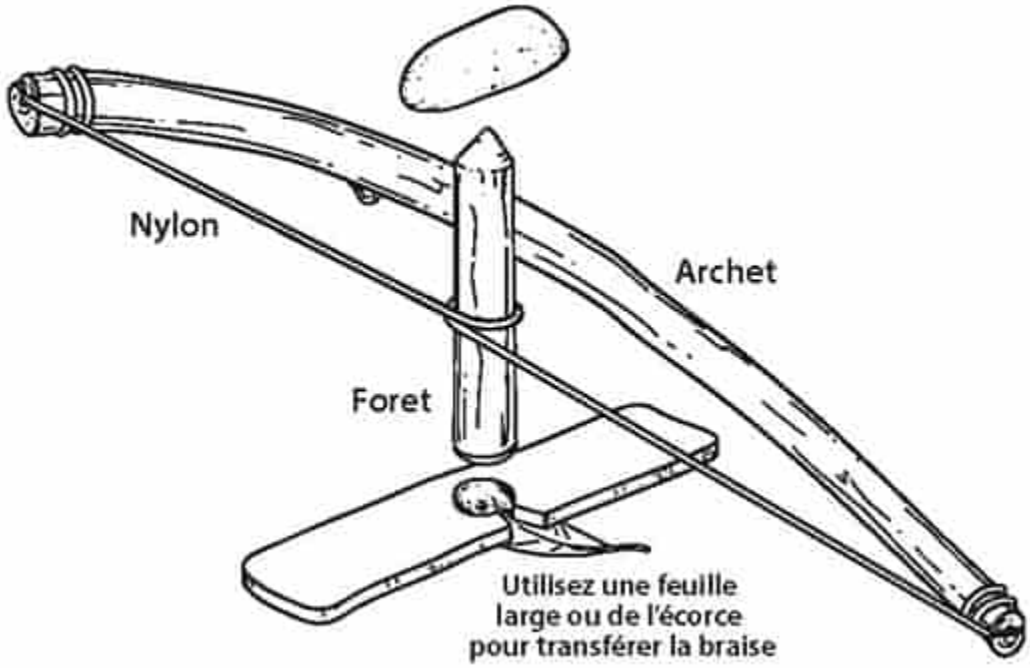


Illustration 6.3 Éléments d'un arc à feu

Il s'agit d'enrouler le foret dans la corde de l'arc puis de faire tourner le foret contre la planche à feu en utilisant le pallier pour maintenir le foret en place. Cela vous permet de produire une braise ardente que vous placerez dans le nid d'oiseau composé de matériaux inflammables.

Comme vous le savez, vous avez besoin de chaleur, d'oxygène et de combustible pour allumer un feu ou produire la braise ardente. Vous devez fabriquer les éléments de votre arc à feu pour utiliser au maximum ces trois éléments. La survie ressemble beaucoup à la production manufacturière : tous les éléments jouent un rôle dans la fabrication du produit fini, dans le cas présent, la braise ardente. Vous devez éviter toute variation pour obtenir le bon résultat. Vous devrez donc faire attention à plusieurs choses en même temps ; sans certains éléments, utilisés dans le bon ordre, vous n'obtiendrez pas le résultat escompté.

Construire les éléments de l’arc à feu

Correctement utilisés, ces éléments permettront de construire une machine qui produira de la sciure. Cette sciure sera ensuite chauffée par la friction du foret sur la planche. Le choix des bons composants, l’utilisation de la bonne forme, savoir quand appliquer et augmenter la pression et la vitesse sont les principaux éléments du processus. La seule variation doit se situer au niveau des matériaux que vous choisissez, ce qui peut être contrôlé pour l’essentiel.

Vous pouvez fabriquer le foret et la planche dans le même bois. Ce doit être un bois tendre, sur lequel vous pouvez laisser une marque d’ongle. Vous pouvez par exemple choisir du peuplier, du cèdre, du pin et du saule. Le bois pour fabriquer ces deux éléments doit être le plus sec possible mais il ne doit pas avoir commencé à pourrir. Je préfère le tulipier de Virginie parce que je peux utiliser les branches basses mortes encore attachées à l’arbre ou les branches sèches tombées à son pied, sauf s’il a beaucoup plu pendant quelques jours.

Terminée, la planche doit avoir la taille de votre avant-bras et la largeur de votre pouce. Choisissez une grosse branche ou un morceau de bois plus grand que vous pourrez fendre pour fabriquer une planche plane de ces dimensions. Vous pouvez fabriquer le foret dans le même matériau, également à partir d’une branche d’un diamètre de celui de votre pouce. La longueur doit être l’écart entre votre pouce et votre auriculaire lorsque vous avez la main ouverte ; et même un peu plus parce que vous taillerez les deux extrémités. Vous pouvez observer des exemples de foret et de planche sur les illustrations 6.4 et 6.5.

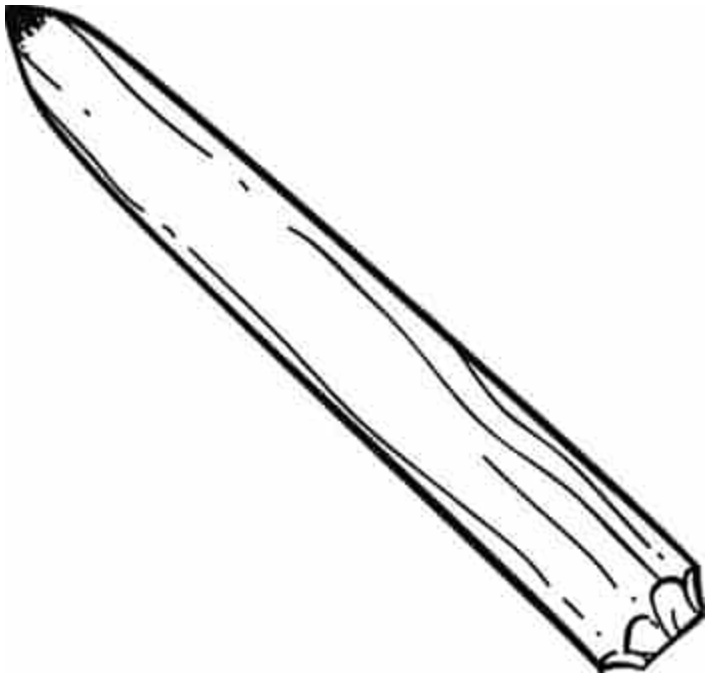
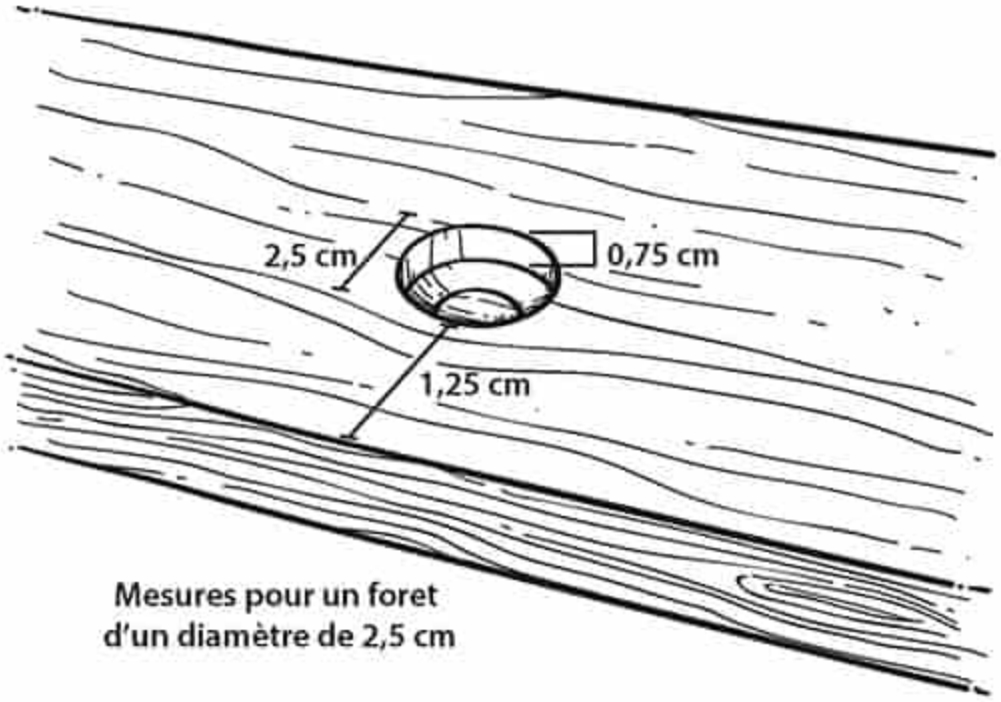


Illustration 6.4 Foret



Mesures pour un foret
d'un diamètre de 2,5 cm

Illustration 6.6 Planche à feu

Vous devez fabriquer le palier dans le bois le plus dur disponible. En caryer ou en hêtre, par exemple. Choisissez un jeune arbre de bois vert d'environ 7,5 cm de diamètre, s'il y en a un. Coupez un morceau d'une longueur de 10-12,5 cm puis enlevez 1/3 d'un côté avec votre couteau.

Vous pouvez observer un palier sur l'illustration 6.6.

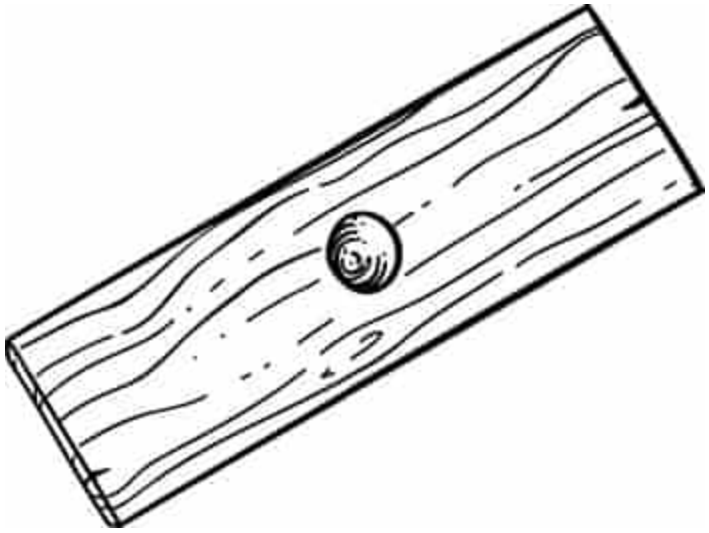


Illustration 6.6 Palier

Quant à l'arc, vous pouvez utiliser n'importe quelle branche pour le fabriquer. Elle n'a pas besoin d'être courbée comme un arc. Elle doit juste avoir une certaine rigidité pour ne pas plier ou se rompre sous la pression. Elle doit avoir un diamètre d'environ 1,25 cm et une longueur de 90 cm. Plus l'arc sera long, moins vous aurez besoin de coups pour faire effectuer un tour au foret. Une erreur que j'observe souvent est l'utilisation d'un arc d'une longueur très inférieure à 90 cm. Pour fabriquer l'arc, il suffit de fixer une corde à un morceau de bois. Je préfère une branche avec une fourche à une extrémité pour pourvoir faire une boucle. Je fais une encoche à l'autre extrémité pour l'attacher avec un brêlage simple et un nœud de cabestan. La corde ne doit pas être trop serrée pour que l'arc ne se plie pas trop lorsque l'on charge le foret, mais pas trop lâche pour éviter que le foret ne glisse

lorsque vous appliquez une pression vers le bas avec la main. Vous pouvez observer un exemple d’arc sur l’illustration 6.7.

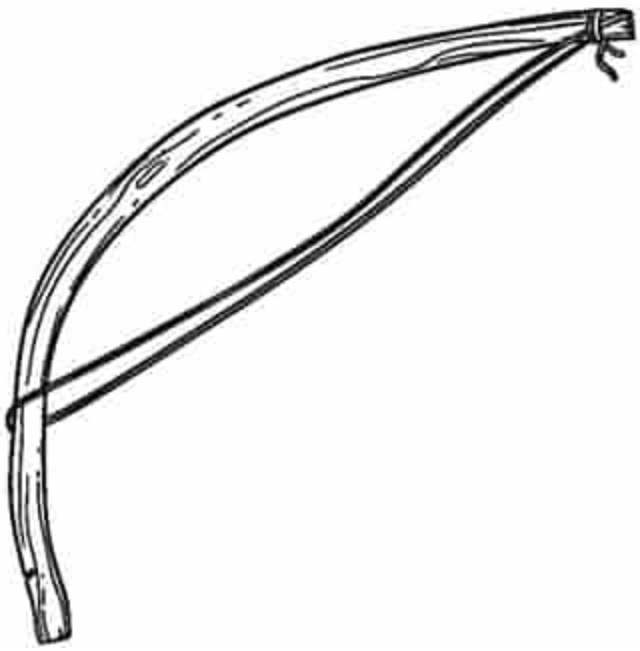


Illustration 6.7 Arc

Le nid d’oiseau doit être constitué d’un mélange de matériaux épais, moyens et fins. En fait, vous pouvez utiliser, pour le constituer, la plupart des matériaux dans lesquels vous pouvez fabriquer la planche. L’écorce interne du peuplier, l’écorce du cèdre ou l’écorce interne du saule sont d’excellents choix. Vous pouvez utiliser beaucoup de choses pour construire un nid d’oiseau, des morceaux d’écorce de bouleau, de petites épines de pin mortes et d’autres éléments contenant un accélérant naturel ou des huiles très combustibles, qui seront très utiles une fois la flamme produite.

N’utilisez pas trop d’herbes sèches ou de feuilles parce qu’elles brûlent rapidement. Le nid d’oiseau doit brûler assez longtemps pour pouvoir embraser le reste des matériaux du bucher. Le secret pour construire un bon nid d’oiseau : la méticulosité. Taillez l’écorce pour avoir les matériaux les plus fins possibles. Prévoyez toujours de quoi récupérer les rebus lorsque vous taillez quelque chose parce que, très souvent, les matériaux les plus fins tomberont sur le sol. Vous pouvez

effectuer l’essentiel du travail avec le dos de votre couteau, si le matériau est encore attaché à la branche ou à l’arbre lorsque vous le collectez. Si ces matériaux sont humides lorsque vous les ramassez, taillez-les immédiatement pour leur donner davantage de surface et leur permettre de sécher plus vite. Vous pouvez observer un exemple de nid d’oiseau sur l’illustration 6.8.

Illustration 6.8 Nid d’oiseau

S’il y a du soleil, placez les matériaux au soleil, étalez-les au maximum sur une surface sombre, une bâche par exemple. Une fois ces matériaux secs, vous pouvez les assembler pour leur donner une forme de nid d’oiseau – et c’est exactement ce à quoi cela ressemble. Jetez un œil à de vieux nids d’oiseau pour étudier leur construction. Vous verrez que les éléments au centre sont plus fins et que les plus épais sont relégués sur les bords.

Pour fabriquer le foret, taillez-le le plus droit et arrondi possible. Vous pouvez utiliser le dos de votre couteau pour enlever de petits

morceaux et faire disparaître rapidement toute partie du foret légèrement incurvée ou tordue. Lorsqu'il est bien droit et arrondi, passez aux extrémités. Une extrémité du foret doit ressembler à la gomme usée d'un crayon-gomme, légèrement bombée mais plate. Vous insérerez cette extrémité sur la planche à feu pour créer le maximum de surface et de friction. C'est là que la friction devra être maximale, entre le foret et la planche à feu. Le dessus du foret doit être pointu comme la mine d'un crayon de papier qui a besoin d'être taillée. Légèrement émoussée mais encore pointue. Il faut le minimum de friction en haut du foret pour qu'il soit plus facile de pousser et de tirer l'arc. La friction doit se concentrer à la base.

Le palier joue un rôle essentiel. C'est pourtant probablement le moins bien compris parce qu'il pose pas mal de problèmes à beaucoup. Il est essentiel d'utiliser du bois plus dur si vous fabriquez les éléments de votre arc à feu dans la nature. Un bois tendre s'usera tout de suite et la friction sera mauvaise. Le foret « dérapera ». C'est le plus gros problème rencontré par les débutants qui ne comprennent pas pourquoi ils fatiguent en utilisant l'arc et pourquoi ils n'arrivent pas à faire des gestes fluides ou exercer suffisamment de pression sur le foret.

Assembler le kit

Avec votre coureau, creusez un petit trou au milieu du pallier sur le côté plat. Il doit être juste assez grand pour que la pointe du foret vienne s'y loger. Un bon arc permettra des gestes fluides et sera facile à utiliser. Si vous avez des difficultés, c'est le premier point à vérifier.

Placez le foret dans la corde, l'extérieur de la corde pour éviter toute friction avec l'arc.

Creusez un petit trou au milieu de la planche dans lequel le foret viendra se loger. Il ne doit pas être très profond pour ne surtout pas gaspiller du matériau dont vous aurez besoin pour produire une braise. Il n'est là que pour guider le foret pendant que vous produisez la sciure carbonisée.

Après avoir attaché le foret à la corde, brûlez une zone sur la planche à feu pour vous donner un repère pour faire l'encoche. Cette encoche doit être en forme de V avec la pointe qui pénètre sur environ 0,375 cm dans la zone brûlée. Les deux branches du V devront faire un

angle compris entre 30 et 45°. Cette encoche joue un rôle très important pour produire la braise. Elle offre à la sciure un endroit où elle peut s'accumuler pendant la friction et l'empêche de se disperser. Cela permet au matériau d'accumuler de la chaleur et cela laisse entrer juste assez d'oxygène pour le transformer en braise ardente si le reste de la procédure est bien effectué.

Placez le foret sur le trou. Si possible, toujours avec l'encoche sur le devant de la planche, face à vous. Cela vous permettra de surveiller l'ensemble du processus lorsque vous utilisez l'arc. Commencez par appliquez juste ce qu'il faut de pression verticale pour que le foret ne sorte pas du trou pendant que vous faites tourner lentement le foret. C'est important parce que cela évitera que le foret dérape lorsque vous commencerez à produire la braise. Inutile d'accélérer à ce moment ; la pression vers le bas créera suffisamment de friction pour commencer à bruler le bois si vous utilisez toute la longueur de l'arc avec des mouvements fluides.

Lorsque le bois a brûlé autour du foret et que les choses se passent bien, vous devez vous arrêter, j'insiste bien, le moindre gaspillage de ressource à cet instant réduit la quantité de ressource disponible pour produire la braise plus tard. Faites très attention au moment de faire l'encoche ou l'emplacement dans lequel la braise se formera. Elle ne doit pas être trop étroite pour éviter qu'elle se bouche et empêche la braise de recevoir le maximum d'oxygène. Mais elle ne doit pas être trop grande pour pouvoir contrôler l'arrivée d'oxygène et que la sciure reste compacte.

Inspectez maintenant tous les composants avant de commencer à produire la braise. Vérifiez la tension de la corde et retendez-la si besoin. Vérifiez que la cavité de la planche à feu ne s'est pas élargie et que le foret reste bien en place. Réglez ces problèmes tout de suite sans quoi ils ne feront qu'empirer.

Vous êtes prêt à commencer à faire du feu avec des bâtons ! OK, vous avez besoin d'un article supplémentaire qui, au final, facilite pas mal les choses et peut éviter qu'une braise s'éteigne à cause de l'humidité du sol. Vous devez fabriquer un tapis d'accueil sur lequel votre braise tombera de son encoche. Un petit morceau d'écorce ou de

bois qui doit être deux fois plus grand que l’encoche et que vous devez placer sous la planche à feu pour recueillir la braise.

Produire la braise

Adoptez la bonne position : en appui sur un seul genou, pied dominant sur la planche à feu à côté du foret mais sans le toucher ni créer de friction. Votre corps ne doit pas interférer avec les déplacements de l’arc.

L’intérieur de votre poignet doit être bloqué par votre tibia pour éviter tout mouvement latéral du foret. Rien ne doit venir obstruer le mouvement complet de l’arc. Inclinez-vous vers l’avant pour exercer une pression verticale régulière sur le foret avec le palier. Vous devez avoir le torse sur le genou à cet instant afin de pouvoir parfaitement observer ce qui se passe dans l’encoche. Recommencez à utiliser l’arc, lentement d’abord pour bien prendre le rythme. Inutile d’accélérer pour l’instant ; des mouvements longs et réguliers et une pression verticale vous permettent d’utiliser toute la longueur de l’arc.

L’objectif est de provoquer le détachement de particules de bois de la planche et du foret et de remplir l’encoche de matériaux duveteux marron foncé. Beaucoup commettent l’erreur de vouloir aller trop vite parce qu’ils pensent que la vitesse produira une braise mais s’il n’y a pas de sciure dans l’encoche vous n’avez pas de combustible pour produire la braise

Après plusieurs coups, vous apercevrez de la fumée et l’encoche devrait se remplir de matériaux. Lorsque ces matériaux commencent à s’accumuler sur le devant de l’encoche vous pouvez augmenter la cadence de vos coups d’arc et aller 2-3 fois plus vite. Vous ne devriez avoir besoin que de 10-12 coups d’arc à cet instant pour produire une braise.

Ne vous arrêtez pas brutalement avec un mouvement brusque qui pourrait éteindre la braise que vous avez produite. Ralentissez pendant les deux derniers mouvements et arrêtez dans la même position que celle que vous aviez au départ. Enlevez lentement le foret et l’arc et regardez la braise. Si vous voyez de la fumée vers l’extérieur de la planche où la sciure s’est accumulée, vous êtes tiré d’affaire. Ne vous emballez pas. Il faudra beaucoup de temps pour transformer la braise

en feu – environ 5 minutes ou plus en fait. Soulevez lentement la planche en l'inclinant et tapotez légèrement avec le foret pour déloger tous les matériaux qui auraient pu rester coincés dans l'encoche. Si la braise continue de fumer, vous pouvez vous asseoir et vous reposer une minute, souffler deux ou trois fois et sourire !

Transformer la braise en feu

Place maintenant à la partie la plus importante de l'opération. Apportez le nid d'oiseau à la braise (et jamais l'inverse). Penchez le nid vers le tapis d'accueil. Prenez le tapis pour l'approcher du nid. Tapotez délicatement le tapis d'accueil pour laisser tomber la sciure sur le nid. La chute doit être courte. Environ 6 millimètres.

Pliez délicatement le nid et ajoutez de l'oxygène en soufflant doucement dessus – juste de légères bouffées. Si la braise continue de brûler, vous pouvez soulever le nid légèrement incliné afin de souffler directement dessus et que la chaleur se diffuse dans l'ensemble du nid. Quand la braise s'étend, la fumée commencera à sortir par l'arrière du nid. C'est le signal que vous attendiez pour commencer à souffler un peu plus fort. Quand la fumée s'épaissit vous pouvez augmenter l'apport d'oxygène jusqu'à ce qu'elle commence à s'embraser.

Lorsque le nid s'embrase, retournez-le pour que les flammes se retrouvent en bas et que la chaleur monte vers les matériaux qui ne brûlent pas encore. Placez-le dans votre foyer et allumez le feu !

LA PERCUSSION : SILEX ET PIERRE

Pourquoi est-il important de connaître cette technique ? Pour la même raison qu'il était important de connaître celle de l'arc à feu. Au cas où vous perdiez la majorité de votre matériel. Vous ne voulez pas allumer deux feux avec un arc à feu si vous pouvez l'éviter. Raison pour laquelle vous devez fabriquer du charbon de bois dès que vous en avez l'occasion. Cela vous permettra d'allumer un feu avec la technique de percussion la prochaine fois.

Le charbon de bois n'aura besoin que d'une petite étincelle pour se transformer en braise. Vous pouvez utiliser plusieurs méthodes

pour les embraser mais la percussion avec un silex et de l’acier est la meilleure lorsqu’on ne dispose d’aucun outil capable de produire une flamme. Tant que vous ne perdez pas votre couteau principal, il vous suffit de trouver une pierre qui fera office de silex.

Pour utiliser cette technique, vous aurez besoin de produite de petits éclats de fer du dos de votre lame avec la pierre. Ces particules entreront en combustion, grâce à la friction et l’oxygène, aux alentours de 425°C. Vous devrez peut-être prendre un peu de temps pour trouver une pierre qui le permettra mais n’importe quel silex, morceau de quartz ou de chert si vous pouvez le tailler ou trouver un bord tranchant. Vous pourrez observer un exemple d’ensemble de pierre à feu sur l’illustration 6.9.

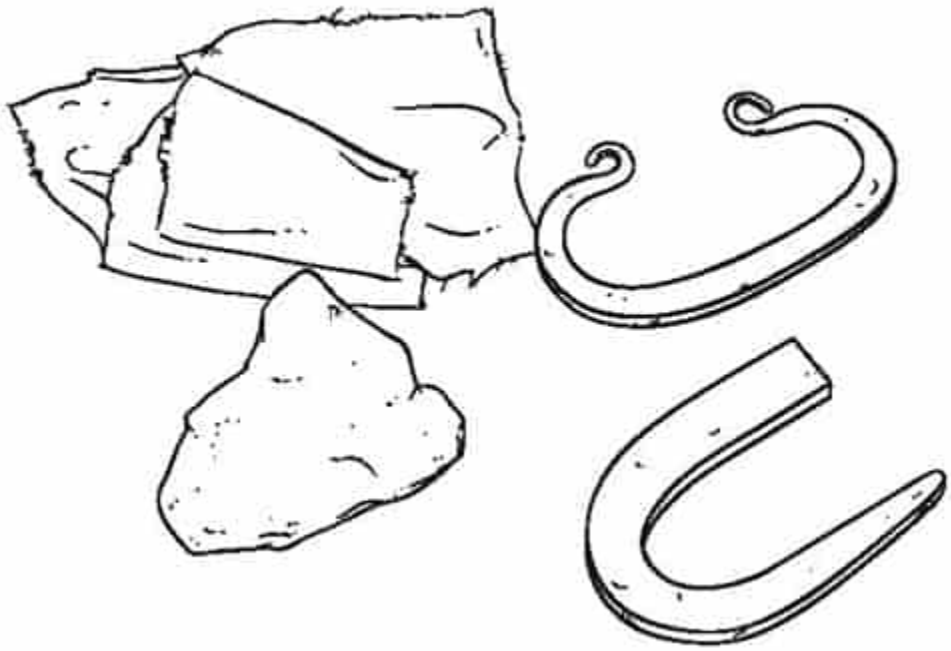


Illustration 6.9 Kit de pierre à feu.

Matériau pour faire du feu avec la technique de percussion

Plusieurs champignons, les chaga (vrai amadouvier) par exemple, s’embraseront au contact d’une étincelle sans se calciner. Autre option, faire un petit tas de sciure à partir de certains champignons polypores (amadouvier) qui s’embrasera au contact d’une étincelle. Pour récolter cette sciure, il vous suffit d’entailler un champignon avec un trait de scie ou de le gratter avec le dos de la lame de votre couteau. Une fois la sciure embrasée, vous devez attendre qu’elle se transforme en braise. Alors qu’il suffira de placer le vrai amadouvier au milieu d’autres matériaux sans passer par la case sciure. Mais, pour les deux champignons, vous devrez enlever la croûte externe plus dure pour accéder aux parties plus molles et y puiser les matériaux dont vous avez besoin.

Vous pouvez également calciner certains matériaux, ce qui offre une meilleure garantie de produire une flamme au contact d’une étincelle. Vous pouvez fabriquer cette ressource à partir de nombreux éléments dans la nature, du bois en train de pourrir ou du pollen de certains végétaux comme la molène. Vous pouvez également utiliser des matériaux 100 % coton, comme du tissu.

Faire du charbon de bois

Pour fabriquer du charbon de bois, vous devrez isoler le matériau chauffé à blanc afin d’empêcher tout contact avec de l’oxygène. Le plus simple sera de le placer à l’intérieur d’une chambre de combustion trouée pour laisser le gaz s’échapper pendant que le matériau se consume à l’intérieur.

Par exemple, une gourde en acier inoxydable avec une tasse ou une canette usagée sur laquelle vous avez posé une pierre qui fera office de couvercle. Mettez le matériau à calciner à l’intérieur de la chambre et posez la chambre sur le feu, de préférence sur des braises mais sinon au milieu des flammes.

Pendant que le matériau chauffe dans la chambre, un gaz qui ressemble à de la fumée commencera de s’échapper par toutes les parties qui ne sont hermétiquement closes. Cela ne pose aucun problème tant que l’oxygène ne peut pas pénétrer à l’intérieur de la chambre. Quand il n’y a plus de fumée, vous pouvez en déduire que votre charbon de bois est prêt. Vous devez attendre que la chambre ait

complètement refroidi avant de l'ouvrir. Au contact de l'oxygène, les matériaux chauffés à blanc ont la mauvaise habitude de s'embraser.

Quand le récipient a refroidi, inspectez le contenu. S'il est noir et d'aspect friable, il est probablement prêt. S'il est marron vous pouvez remettre la chambre dans le feu sans danger. Il est assez facile de tester une petite quantité du matériau pour vérifier que la transformation en charbon de bois est terminée. Beaucoup de coureurs des bois emporteront une petite boîte en aluminium pour faire du charbon de bois, une petite boîte de pastilles de menthe, par exemple, ou une vieille boîte de cirage.

Si vous utilisez ce type de système, vous pouvez produire une étincelle avec un outil en métal directement dans votre boîte à charbon de bois pour augmenter la surface qui recevra la braise. Une fois la braise produite, vous devrez la placer dans le nid d'oiseau comme je vous l'ai expliqué dans la section consacrée à la technique par friction.

Les avantages du charbon de bois

Le charbon de bois présente de nombreux avantages. C'est un matériau hautement inflammable que vous pouvez ajouter aux autres matériaux qui le sont beaucoup moins à l'intérieur de votre nid d'oiseau. Il améliore vos chances de réussir à allumer un feu. Vous pouvez embraser un morceau de charbon de bois avec presque n'importe quelle étincelle, avec un bon vieux briquet, une tige de ferrocérium ou une loupe allume-feu. Ce grand nombre de procédés d'allumage font du charbon de bois un matériau parfait pour garder en bonne quantité dans votre kit.

FAIRE DU FEU AVEC LE SOLEIL

L'utilisation d'une loupe allume-feu présente un énorme avantage pour créer une braise. Le soleil est une ressource renouvelable, donc vous ne gaspillez aucune ressource de votre kit pour produire cette braise. Vous pouvez trouver toutes les ressources nécessaires pour produire une braise dans la nature et elles sont très faciles à utiliser. Vous vous rappelez comment

insérer une braise ardente dans un nid d’oiseau ? Même procédure ici, idem pour la construc tion du nid. Vous pouvez embraser n’importe quel matériau calciné avec une loupe allume-feu, par exemple les deux espèces de champignons dont je vous ai parlé. L’amadouvier est plus efficace sous forme de sciure mais il se transformera en excellent charbon de bois en quelques instants. Vous pouvez également produire une braise en roulant des matériaux naturels, par exemple des épis de massette ou de l’écorce de peuplier, en une petite boule compacte de 7,5 cm de diamètre que vous pourrez allumer avec votre loupe allume-feu pour produire une braise ardente.

TRUCS ET ASTUCES

- Vous devez toujours penser à votre prochain feu. Si vous utilisez toutes vos sources de combustible d’urgence, comment allume-rez-vous votre prochain feu ? Raison pour laquelle je conseille d’avoir pour priorité de fabriquer du charbon de bois dès votre premier feu.
- N’oubliez jamais que, dans un bivouac, on cuisine sur les braises, pas sur les flammes. En cuisinant sur les flammes, vous calcinez l’extérieur des aliments sans que l’intérieur soit cuit. Vous obtiendrez un meilleur résultat pour la plupart des repas en cuisinant sur des braises.
- Pendant que vous mangez, mettez un récipient d’eau sur le feu pour avoir de l’eau chaude pour faire la vaisselle.
- Recouvrez les récipients de cuisson. Le repas cuit plus vite et cela empêche les insectes de venir voir ce qu’il y a au menu.
- Soyez patient. Puisque vous préparerez la plupart de vos repas sur des braises et pas sur des flammes, vous devrez attendre que le feu se consume. Il faudra également davantage de temps pour cuire un repas sur un feu que dans un four ou sur un réchaud.

- Restez toujours sur le qui-vive. Vous devrez vous occuper de la plupart des aliments recouverts de temps à autre. Vous devrez souvent remuer et déplacer le récipient de cuisson vers différentes zones du feu (ou pousser des braises ardentes sous votre récipient de cuisson) pour que tous les aliments bénéficient d’une cuisson uniforme. Un feu n’est ni un four ni un réchaud, il ne diffuse pas la chaleur de façon uniforme.

— Chapitre 7 —

OUTILS ET USTENSILES

La vraie liberté réside dans la folie, pas dans la civilisation.

– CHARLES LINDBERGH

Vous avez besoin de matériel pour cuisiner – des couteaux pour couper la viande aux plats dans lesquels vous la ferez cuire en passant par les plats sur lesquels vous la servirez. Mais transporter tout ce matériel prendrait beaucoup de place et alourdirait votre sac. Dans ce chapitre, je vous montrerai desquels vous avez vraiment besoin et je vous expliquerai comment vous pouvez allécher la charge et quels ustensiles vous pouvez fabriquer à partir des matériaux que vous trouverez sur le terrain.

Vous pouvez, bien sûr, si besoin, fabriquer sur le terrain presque tout ce dont vous avez besoin pour préparer et cuire des aliments. Mais les outils de découpe et les récipients sont les plus difficiles à fabriquer – surtout en fonction des ressources à votre disposition et de vos compétences. Les outils moins essentiels, des planches à découper aux

cuillères en passant par les spatules, sont assez faciles à improviser si besoin est.

LE MATÉRIEL DE CUISSON

Avant de choisir et d'utiliser les récipients, je dois vous dire quelques mots sur les différents types de matériaux dans lesquels ils sont fabriqués, pour que vous connaissiez leurs avantages et leurs inconvénients selon le contexte et la façon de les utiliser. Nous pouvons bien évidemment fabriquer des ustensiles à partir de matériaux naturels et improviser des ustensiles de cuisson à partir de boîtes de conserve, comme je vous le montrerai plus loin dans ce livre. Mais, dans cette section, je vais vous présenter les récipients que vous pouvez emporter pour cuisiner et que vous pouvez acheter neuf ou d'occasion ainsi que les matériaux dans lesquels ils sont fabriqués.

Je n'évoquerai pas les ustensiles en étain et en cuivre dans ce livre, bien qu'ils soient utilisés dans les activités de reconstitution historique. Mais vous pouvez utiliser des seaux en cuivre si les seaux en acier inoxydables sont trop onéreux pour vous. Vous pouvez souvent trouver des seaux en cuivre dans des vide-greniers et chez des antiquaires à des prix très raisonnables.

FONTE

Le principal avantage de la fonte est de permettre une diffusion uniforme de la chaleur. C'est un matériau qui met un peu de temps à chauffer mais il conserve bien la chaleur et c'est ce qui lui permet de cuire tous les aliments de façon uniforme. Les points froids provoqués par un soudain changement de la direction du vent seront rares, voire inexistants. Vous trouverez beaucoup

d’excellents ustensiles de cuisson fabriqués en fonte, des cocottes aux poêles en passant par les plaques et les moules à gâteau et à pain.

Pendant la conquête de l’ouest, les familles emportaient dans leurs chariots leurs ustensiles de famille en fonte et notamment la cocotte. Ces récipients existent en toutes les tailles : les plus petites ont une contenance d’1 litre, les plus grandes ont un diamètre de 40 cm. Vous trouverez certainement le récipient adapté à vos besoins et à votre forme de transport.

Le plus gros inconvénient, du point de vue du transport, est le poids. La fonte exige aussi un bon entretien pour conserver son culottage et empêcher les aliments d’attacher.

TÔLE D’ACIER

La tôle d’acier, fine ou épaisse, a été utilisée pour fabriquer des ustensiles de cuisson depuis son invention. L’acier est, en général, plus léger que la fonte mais les ustensiles en tôle d’acier restent lourds, à l’exception de ceux fabriqués en tôle mince. Vous pouvez trouver très facilement une vieille poêle avec un manche qui ne chauffe pas ; c’est un excellent ustensile de cuisson dans un bivouac, beaucoup plus léger que les ustensiles en fonte et qui se culottera comme la fonte parce qu’il est fabriqué en métal poreux. La rouille est le principal ennemi de ce matériau (et de celui de la fonte), vous devrez donc bien les entretenir.

MÉTAL ÉMAILLÉ

Les ustensiles de cuisson en métal émaillé sont apparus aux États-Unis vers 1850. Les premiers étaient très simples – rien à voir avec les surfaces colorées mouchetées qui suivraient. La fonderie Stuart & Peterson, à Philadelphie, fabriquaient des ustensiles de cuisson en fonte émaillées dans les années 1860.

Le métal émaillé est un élément iconique de la cuisine au bivouac. C’est toujours une option, comme cela l’était à la fin du dix-neuvième siècle et au début du vingtième. C’est un matériau léger et facile à nettoyer, qui diffuse bien la chaleur et a peu d’inconvénients. Les ébréchures qui surviennent avec les chocs sont le principal problème. Mais il est difficile de trouver un meilleur matériau pour la tasse dans laquelle vous buvez votre café le matin. Vous pouvez en trouver en bonne condition pour une somme modique. Et, si vous les entretenez bien, vous n’aurez jamais besoin d’en acheter de nouveaux.

ACIER INOXYDABLE

Une amélioration par rapport à l’acier au carbone en matière de solidité et de résistance à la rouille, l’acier inoxydable est un de mes matériaux préférés pour mes ustensiles de cuisson au bivouac. II ne cuira, certes, jamais aussi bien que la fonte, mais ses avantages en termes de poids et d’entretien seuls en font un matériau très intéressant au fil du temps et des saisons.

Il diffuse plutôt bien la chaleur mais pas aussi bien que la fonte. Au bivouac, j’utilise souvent du sable du lit de la rivière pour récurer mes ustensiles en acier inoxydable et ils ne s’en portent pas plus mal. Le prix de l’acier inoxydable baisse régulièrement, ces ustensiles sont en général abordables. Vous trouverez des ustensiles sophistiqués dans le commerce, qui combinent l’acier inoxydable avec des fonds en cuivre ou en aluminium pour un meilleur transfert de la chaleur mais vous n’en avez pas besoin pour cuisiner au bivouac

ALUMINIUM

Je veux d’abord dire que, tant que je ne lirai pas une étude qui prouve que l’aluminium a des effets néfastes sur la santé, je

continuerai de l’utiliser. Mais chacun doit se faire sa propre opinion sur cette question. Ce matériau possède tellement d’avantages du point de vue du poids et du prix qu’il est difficile de l’ignorer. Des centaines de Boys Scouts et de Girls Scout ont utilisé des batteries en aluminium pour cuisiner au cours des 80 dernières années ; ces batteries sont en vente dans de nombreux magasins à des prix abordables.

L’aluminium a une conductivité fantastique et c’est un matériau très résistant et très léger. L’aluminium anodisé fabriqué aujourd’hui fait disparaître les craintes en matière de santé et est peu onéreux. Il offre également une surface non adhérente très utile pour cuisiner. Le seul problème sont les éraflures, comme pour tous les revêtements non attachants.

Vous trouverez également des cocottes en aluminium qui pèsent le tiers de leur équivalent en fonte. L’aluminium conduit très bien la chaleur. Raison pour laquelle je vous déconseille d’utiliser une tasse en aluminium pour boire votre café.

TITANE

Le titane est le matériau le plus récent utilisé pour fabriquer des ustensiles de cuisson au bivouac et celui qui affiche les meilleures performances. Mais est-ce le meilleur ? Je pense que ce métal fantastique, utilisé pour fabriquer aujourd’hui les ustensiles de cuisson les plus légers, est une excellente ressource. Mais uniquement si vous comptez le moindre gramme dans votre sac. Côté inconvénients, le titane est très cher, a tendance à se déformer quand il est exposé directement à la chaleur d’un feu de camp et il ne permet pas une cuisson uniforme. Comme l’aluminium, il chauffe trop vite et se refroidit trop vite pour cuisiner.

Pour des repas simples, comme préparer une préparation à laquelle il suffit d’ajouter de l’eau sur un réchaud de camping,

pourquoi pas, mais pour aller camper dans la nature ou s’adonner au bushcraft, je les trouve plus onéreux qu’utiles.

ÉQUIPEMENT ÉLÉMENTAIRE

Je vais d’abord vous présenter le matériel dont vous avez besoin et vous montrer comment vous pouvez utiliser un ustensile pour plusieurs usages. Une gourde avec sa tasse en métal qui se visse au goulot suffira pour préparer un repas pour une seule personne et un bon couteau vous permettra de préparer vos aliments et de faire du feu. Certaines de ses gourdes disposent également d’un couvercle pour la tasse et ont été conçues pour permettre de suspendre la tasse à une anse de fortune pour la transformer en petit récipient de cuisson.

Vous pouvez utiliser un simple bâton pour remuer un repas pour une seule personne dans une popote et un bâton de bois vert taillé en fourche comme fourchette. Si vous ne voulez pas improviser un ustensile, vous pouvez assez facilement emporter une cuillère. Si vous voulez également emporter une fourchette, cela prend peu de place mais vous trouverez dans le commerce beaucoup d’ustensiles cuillère/fourchette. Avec ce kit minimaliste, vous pouvez préparer toutes les recettes de ce livre qui n’utilisent qu’un seul récipient de cuisson en adaptant la quantité des ingrédients. Vous pouvez également préparer facilement quelques aliments en sachet pour faire plusieurs plats. Pour le randonneur solitaire qui souhaite voyager léger, c’est la meilleure option pour une sortie d’un week-end. Vous pouvez observer sur l’illustration 7.1. une gourde avec une tasse que vous pouvez utiliser comme récipient de cuisson.

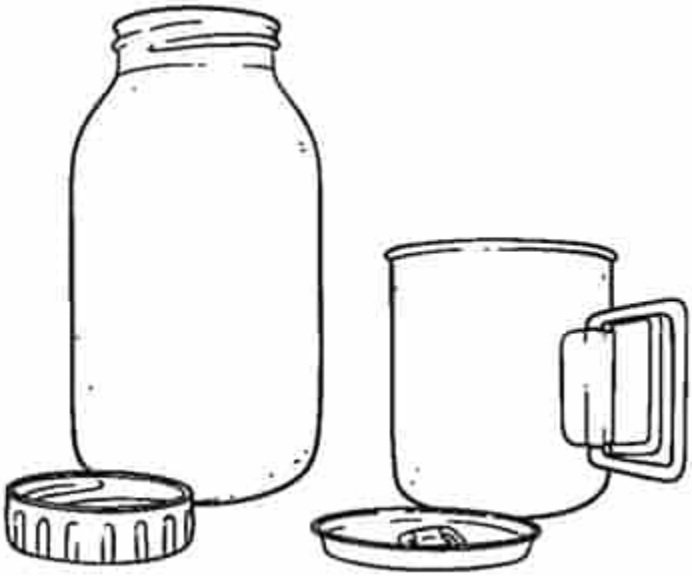


Illustration 7.1. Une gourde et sa tasse

Pour un séjour plus long ou si vous avez un compagnon (ou une compagne) de voyage, un récipient de cuisson commun un peu plus grand sera plus pratique – au moins pour faire chauffer de l'eau. Un récipient de 2 litres fera l'affaire. Par exemple, un récipient de cuisson en vente dans le commerce avec un couvercle et une anse qui permet de le suspendre au-dessus des braises. Un simple seau à lait en acier inoxydable fera également l'affaire – les seaux à lait ont une anse mais pas de couvercle.

PETITE ASTUCE DU BUSHCRAFTER

Selon moi, les meilleures batteries de cuisine pliantes sont les batteries BSA en aluminium, avec la poignée qui maintient tous les éléments et son écrou bloquant.

CUISINER DANS UN SEUL RÉCIPIENT

Cuisiner dans un seul récipient a été très populaire pendant longtemps, à la fois pour la facilité de nettoyage et de la préparation mais également parce que cela permettait de n'emporter qu'un seul récipient de cuisson pendant une randonnée, une sortie de camping ou un trek. Ce récipient pouvait aller de la simple boîte de conserve de 10 cm de diamètre surmontée d'une anse en fil de fer (poignée) à un seau, voire même à une popote manufacturée ou une petite cafetière cylindrique. Vous pouvez choisir n'importe lequel de ces appareils qui présentent de nombreux avantages. Un récipient plus gros vous permettra de transporter plus facilement de l'eau au bivouac, de faire bouillir cette eau pour la désinfecter et de tout préparer, du café ou du thé jusqu'aux recettes qui n'exigent qu'un seul récipient de que vous pouvez adapter à presque tous les aliments.

EMPORTER DEUX RÉCIPIENTS DE CUISSON

Vous pouvez également n'utiliser qu'une casserole ou une poêle. Mais, franchement, n'emporter que l'un ou l'autre est un peu contre-intuitif parce que vous vous privez de la capacité de faire bouillir de l'eau au bivouac. Mais, en combinant les deux (une popote et une poêle), vous pourrez préparer une quantité extraordinaire de repas et, si la poêle peut faire office de couvercle, cela vous offre un avantage de plus.

COCOTTE

La plus célèbre des popotes est la cocotte et ces ustensiles très prisés, transmis d'une génération à l'autre, sont les rois de la

cuisine au bivouac. Il n’y a rien que vous puissiez préparer sur un réchaud ou dans un four chez vous que vous ne pouvez pas préparer avec une bonne cocotte.

Pour ceux qui ne seraient pas familiers avec cet ustensile, une cocotte est un récipient en fonte avec un couvercle et, en général, une anse. Les premières cocottes n’avaient pas de pieds ni de couvercle encastré. Elles avaient, le plus souvent, un couvercle bombé et étaient utilisées au-dessus du foyer pour la cuisson à l’étouffée.

C’est, plus tard, pendant la conquête de l’Ouest, qu’est apparu le nouveau modèle de cocottes munies de pieds. On les appelle souvent cocottes de bivouac. Grâce aux pieds, il est plus facile de glisser des braises en dessous. Vous pouvez placer des braises sur le couvercle pour une cuisson plus uniforme et la cuisson à l’étouffée.

CHOISIR UNE COCOTTE NEUVE OU D’OCCASION

Vous n’aurez aucune difficulté pour trouver une cocotte neuve. Plusieurs marques en fabriquent aux États-Unis et en Europe depuis plusieurs siècles. Vous trouverez également beaucoup de cocottes chez des antiquaires mais beaucoup représentent un investissement coûteux selon la rareté, la taille ou le type du modèle. Mon conseil : achetez-en une neuve parce que l’investissement est moindre, jusqu’à ce que vous trouviez le style et la taille que vous préférez. Une fois que vous connaissez vos préférences, vous pouvez souvent trouver les versions les plus onéreuses sur des marchés aux puces et des vide-greniers et, parfois, en apprendre beaucoup à leur sujet.

Vous devez faire attention aux piqûres de rouille. La rouille en surface est assez facile à supprimer mais les piqûres, c’est une autre histoire. Quand vous achetez une cocotte neuve, vérifiez que les

surfaces sont lisses, surtout à l’intérieur et qu’il n’y a pas de défaut de moulage. Vérifiez l’épaisseur de toutes les parois de la cocotte et le bord du couvercle si vous achetez un modèle de bivouac.

Si elle a des pieds, vérifiez que ces pieds ne sont pas creux parce qu’ils accumuleront la poussière à l’intérieur et, au final, de la rouille. Vérifiez qu’il a une anse lourde et qu’il n’y a pas de jeu au niveau du couvercle. Il doit facilement tourner sur la cocotte mais ne pas bouger latéralement pour ne pas laisser pénétrer d’air.

LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS D’EMPORTER D’AUTRES USTENSILES DE CUISSON

Il y a quelque chose que vous ne devez jamais oublier. Un élément de cuisson, c’est du poids en plus. Et ce poids pourrait être utilisé pour emporter des provisions au cas où la chasse, la pêche et les pièges ne se passent pas comme prévu. Plus vous êtes capables d’improviser, plus votre kit sera compact.

POÊLES

Vous n’avez pas besoin d’une poêle, sauf si vous prévoyez de faire frire ou brunir de la viande d’un plat plus important comme un ragoût ou une cassolette. Mais vous pouvez la faire brunir rapidement sur un bâton si besoin (sauf si c’est du gibier). Cependant, les poêles sont très pratiques dans des séjours plus longs ou lorsqu’il y a plusieurs personnes au bivouac et que vous prévoyez de préparer des fry breads ou un plat à base de céréales frites comme du mush.

Ceci dit vous pouvez facilement improviser une poêle ou un moule peu profond avec un plat en acier inoxydable comme une

gamelle pour chien. Vous pourrez le poser sur un seau ou une popote en utilisant une tenaille comme poignée

Certains diront que vous pouvez emporter une poêle avec un manche pliant pour que cela prenne moins de place mais c'est relatif ; un manche plein offrira probablement une plus grande stabilité et sera, par conséquent, un meilleur choix si vous prévoyez d'emporter une poêle. Là encore, c'est un calcul entre le poids et la fréquence d'utilisation. Qu'est-ce que transporter ce poids m'apportera au final et est-ce que je peux obtenir le même résultat avec un autre outil comme des pinces et une gamelle pour chien ?

Au final, votre moyen de transport jouera un rôle important dans la décision. Emporter une poêle n'a aucun sens à moins que vous ayez l'intention de l'utiliser et puissiez supporter son poids.

FOUR RÉFLECTEUR

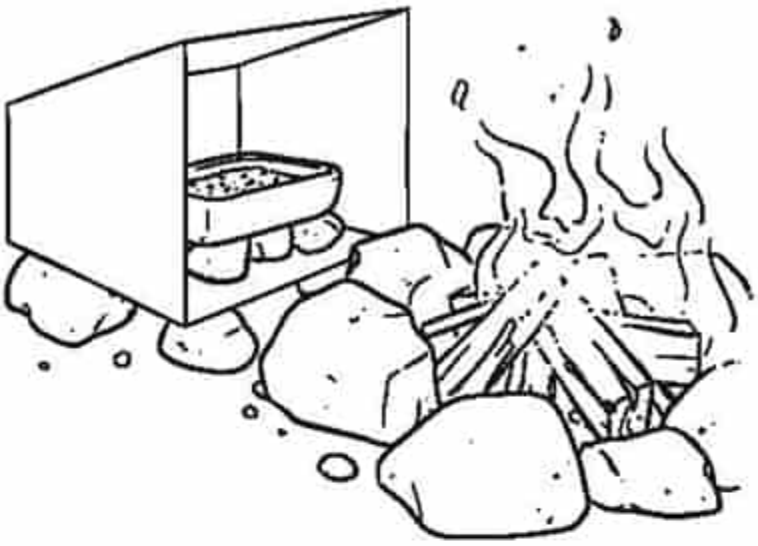
Il y a un ustensile que vous devriez peut-être envisager d'emporter malgré le supplément de poids occasionné, c'est un four réflecteur. Vous pouvez en acheter un ou en fabriquer un avec des moules à gâteaux. C'est un ustensile très utile qui se plie à plat, est très léger et permet de tout cuire, des biscuits au pain en passant par les cookies et autres desserts.

Un four réflecteur s'utilise près du feu pour réfléchir en même temps la chaleur par en dessous et au-dessus d'une surface de cuisson afin de permettre une cuisson uniforme. C'est idéal pour un peu de luxe au bivouac. Vous pouvez en observer un en action sur l'illustration 7.2.

FOUR POLYNÉSIEN

Le four polynésien, ou fosse de cuisson, est une méthode de cuisson simple utilisée depuis plusieurs milliers d'années. Vous creusez un trou dans le sol dans lequel vous construisez un foyer

autour duquel vous placez des pierres et vous allumez le feu. Vous le laisser brûler pour créer du charbon de bois. Les pierres absorberont et renverront la chaleur qui cuira les aliments placés au-dessus de la fosse. Vous pouvez en observer un sur l’illustration 7.3.



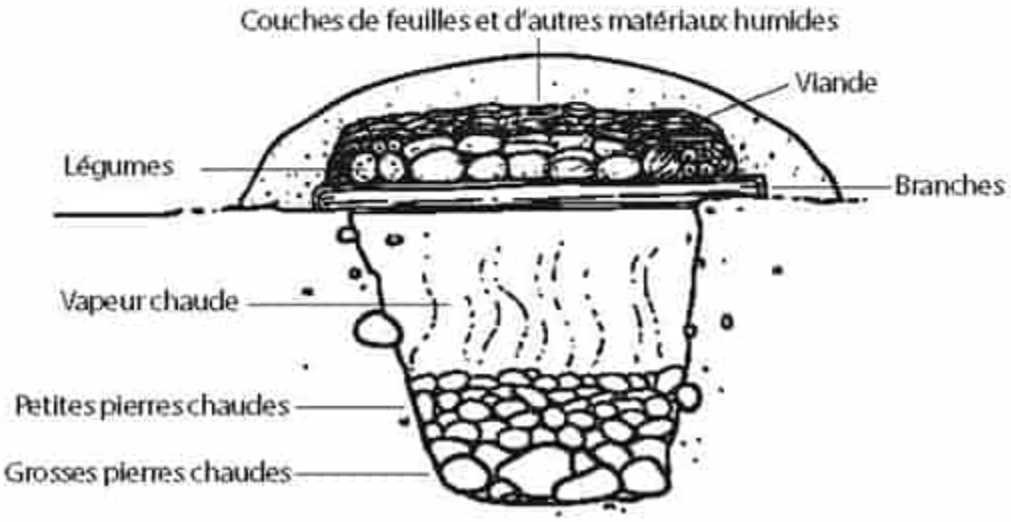

Couches de feuilles et d'autres matériaux humides
Viande
Légumes
Branches
Vapeur chaude
Petites pierres chaudes
Grosses pierres chaudes

Illustration 72. Four polynésien

Illustration 7.3. Four polynésien

EMPORTER DES USTENSILES

Si vous prévoyez d'emporter des ustensiles, ils doivent être assortis à vos ustensiles de cuisson. Non pas comme des habits assortis ; je veux dire assortis au matériau de vos ustensiles de cuisson pour avoir de meilleurs résultats et provoquer moins de dommages à la patine et au culottage.

Si vous utilisez des popotes et des récipients en fonte et en acier, ils auront un revêtement appelé culottage. Si vous utilisez des ustensiles métalliques sur ces matériaux, vous risquez de l'enlever ou de l'érafler et les aliments attacheront au fond. Même chose pour les popotes et les récipients antiadhésifs – le revêtement antiadhésif peut facilement être éraflé. Mais vous n'avez pas à vous en préoccuper avec des popotes en acier inoxydables et en aluminium. L'aluminium pourra être éraflé par des ustensiles métalliques mais des métaux plus doux ne l'abîmeront pas. C'est juste du bon sens ; vous ne devez pas utiliser un ustensile plus dur que la surface de cuisson, assortissez-les à vos ustensiles de cuisson.

ENTRETIEN DU MATÉRIEL DE CUISSON

Pour que vos outils et ustensiles durent plus longtemps, vous devez en pendre soin. Voilà mes conseils pour garder vos ustensiles de cuisson en bonne condition.

USTENSILES ET MATÉRIELS DE CUISSON EN BOIS

Nettoyez-les avec un abrasif très doux (comme le coté rugueux d'une éponge) si besoin. Séchez-les avec un torchon au lieu de les laisser sécher à l'air libre. Si vous laissez trop longtemps le bois au contact de l'eau, il peut commencer à pourrir. Une fois par mois environ, passez une bonne couche d'huile végétale sur le bois avec un linge doux. Cela évite que le bois sèche et se fende. Vous pouvez brûler dans le feu de camp les ustensiles en bois que vous avez fabriqués au bivouac que vous ne voulez pas ramener chez vous.

MÉTAUX INOXYDABLES, ALUMINIUM, TITANE

Ces types de métaux sont assez faciles à entretenir. Lavez-les normalement et laissez-les sécher à l'air. Utilisez l'eau la plus chaude possible pour les nettoyer. Lorsque vous n'avez pas de savon, faites bouillir l'eau dans le récipient sur le feu avant le dernier rinçage et le récurage. Si vous avez besoin de récurer la surface mais que vous n'avez pas d'abrasif, utilisez du sable fin du lit du cours d'eau. Faites bouillir et rincez après ce premier nettoyage, puis laissez-les sécher à l'air.

TÔLE D'ACIER SANS REVÊTEMENT ET FONTE

Ces surfaces seront culottées avant et pendant leur utilisation. Il faut donc éviter de les nettoyer avec des abrasifs. Grattez tous les restes de nourriture de la surface avec un grattoir en bois ou une brosse à récurer en matériel naturel. Faire bouillir de l'eau dans le

récipient peut aider à détacher les aliments collés sur la surface après la cuisson.

Une fois la surface nettoyée, essuyez doucement avec une huile minérale sur un chiffon. Ne laissez de l'eau dans le récipient que pendant quelques heures si possible.

S'il y a de la rouille sur la surface, essayez d'abord de la faire disparaître sans abrasif. Des ustensiles de cuisine qui ont commencé à rouiller peuvent avoir besoin d'un récurage à l'abrasif avec de l'eau et du savon et un reculottage des surfaces des ustensiles de cuisson avant de les réutiliser.

USTENSILES DE CUISSON EN ARGILE OU EN TERRE CUITE

Si ces récipients ont un vernis, vous devez les traiter avec soin, comme un récipient en métal, pour le nettoyage ; vous devez les essuyer avec un torchon. S'ils ont des surfaces poreuses et sans vernis, ils devront être culottés et traités comme la fonte ou la tôle d'acier.

GARNITURE DE FOYER

Comme ces ustensiles subiront beaucoup d'affres, comme être laissés sous la pluie dans le foyer et régulièrement calcinés par le feu, ils finiront par se détériorer si vous n'en prenez pas soin. Ils auront tendance à noircir si vous ne les nettoyez pas avant de les ranger. Entre deux utilisations, chauffez-les et enduisez-les avec un mélange de cire d'abeille et de térébenthine ou peignez-les avec une peinture noire à haute température. Vous pouvez les nettoyer en les essuyant avec un chiffon jetable et en les huilant ou en les enduisant de cire de nouveau pour les culoter. Il est aussi possible

de les récurer ou de les repeindre entre deux expéditions. Vous ne devez pas laisser la rouille s’installer.

TRUCS ET ASTUCES

- Plusieurs entreprises fabriquent des batteries de cuisine complètes avec des récipients gigognes composés d’ustensiles de cuisson, une cafetière, des assiettes et des tasses. Vous pouvez en acheter une pour une somme modique et n’emporter que les pièces dont vous avez besoin.
- N’oubliez jamais que les ustensiles ayant plusieurs usages sont mieux que ceux qui n’en ont qu’un. Un gant de four est très utile pour attraper une casserole chaude mais c’est tout ce qu’il peut faire. Vous pouvez utiliser une paire de gants en cuir épais comme gant de four, pour enlever les broussailles autour d’un feu de camp et effectuer d’autres tâches.
- Lorsque vous nettoyez vos ustensiles de cuisson, vous pouvez utiliser du savon liquide et de l’eau chaude pour le nettoyage de tous les jours (n’utilisez pas du savon sur de la fonte) mais évitez les tampons à récurer en métal ou les abrasifs durs. Si vous avez des ustensiles de cuisson en fonte neufs, les aliments peuvent accrocher un peu tant que vous ne les aurez pas culottés. Utilisez davantage de beurre et d’huile lorsque vous cuisinez pour éviter que les aliments accrochent.
- Pour reculotter un ustensile en fonte, nettoyez-le bien (avec du savon si besoin), séchez-le complètement et culottez toutes ses parois, internes et externes, avec de l’huile de cuisson. Placez-le sur une grille, dans un four à 200°C, pendant 1 heure. Mettez une feuille d’aluminium sur la grille pour récupérer l’huile. Éteignez le four et laissez le récipient refroidir à l’intérieur du four.

— Chapitre 8 —

LES OUTILS IMPROVISÉS SUR LE TERRAIN

Apprenez à effectuer les choses habituelles inhabituellement bien ; nous ne devons jamais oublier que tout ce qui permet de mettre de la nourriture sur la table est précieux.

– GEORGE WASHINGTON CARVER

Si vous avez le temps, vous pouvez fabriquer presque tous les ustensiles dont vous avez besoin pour cuisiner, selon les outils dont vous disposez et vos compétences en la matière. Mais, parfois, un bâton fera tout aussi bien l'affaire. Nous avons tendance à trop en faire. Dans une situation vraiment complexe, n'oubliez pas que Dieu vous a donné dix doigts pour une raison.

LES PLANCHES POUR DÉCOUPER ET POUR CUIRE

Vous pouvez utiliser le même morceau de bois comme planche à découper et pour d'autres tâches de cuisine. Vous devez le découper dans du bois vert, de préférence dans un bois sans résine pour ne pas donner un arrière-goût aux aliments. Vous pouvez utiliser l'aubier d'un tronc d'arbre ou d'une grosse branche. La planche doit mesurer au minimum 10 cm de large et 36 cm de long. Vous pouvez la fabriquer uniquement avec votre couteau, si sa lame est assez solide pour bâtonner (taper sur une lame pour lui faire traverser et fendre un morceau de bois). Très facile avec une hache ou une lame plus grande.

Une fois terminée, cette planche doit avoir une épaisseur d'environ 1,25 cm. Plus ses deux côtés seront lisses, plus elle sera facile à utiliser.

Vous devez utiliser du bois vert. Les meilleures planches sont en cèdre, en caryer et en érable.

Pour faire griller des aliments, vous devez utiliser une planche humide. Laissez-la tremper pendant une heure environ pour cela. Pour une cuisson à l'étouffée, vous pouvez utiliser une planche sèche.

Si vous utilisez une planche pour faire griller des aliments, il vaut mieux utiliser un four, polynésien ou réflecteur, ou une cocotte.

Dans une cuisson à l'étouffée, la planche ne sert que de support qui peut être incliné à un certain angle par rapport au feu pour cuire les aliments comme des bannocks ou des poissons. Pour griller des aliments, vous devez les poser directement sur la grille ou sur le plancher du four afin de maximiser la chaleur. L'évaporation de

l’humidité empêchera la viande de sécher pendant la cuisson ; un mode de cuisson très adapté pour les steaks plus fins et le poisson.

USTENSILES

Vous pouvez utiliser un bâton bien taillé pour faire beaucoup de choses. Il vous suffit de tailler l’extrémité d’une petite branche d’environ 5 à 7,5 cm pour fabriquer une spatule, pour mélanger la pâte et tourner un ragoût. Deux tâches pour lesquelles vous n’avez nullement besoin d’un ustensile sophistiqué. Là encore, préférez un bois vert dur; n’utilisez pas un arbre avec de la résine pour ne pas donner un arrière-goût aux aliments.

Rien de plus facile que de fabriquer une pince – coupez un jeune arbre vert et taillez une section moyenne fine d’un côté, puis pliez la branche en deux pour créer une pince.

Pour votre serviteur, une cuillère n’est rien d’autre qu’une pelle. Elle n’a pas besoin d’être jolie ni de durer plus d’un repas. Taillez un jeune arbre de 5 cm et faites une entaille incurvée avec votre couteau. Lissez-la au maximum et cela suffit. Si vous vivez dans une région où il y a des coquilles de moules, utiliser une coquille comme cuillère sera la solution de facilité. Vous pouvez la tenir dans la main ou l’attacher à un bâton de bois vert que vous avez taillé.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

Vous pouvez fabriquer assez rapidement des outils en écorce, des tasses aux cuillères en passant par les louches et de simples plateaux pour manger ou pour la cuisson vapeur.

FABRIQUER DE PLUS JOLIS USTENSILES DE CUISINE

La fabrication de beaux ustensiles de cuisine et de vaisselle est une des activités les plus relaxantes qui existe. Mais pas lorsque vous en avez besoin – dans l'urgence, utilisez ce que vous avez autour de vous. Si vous voulez fabriquer de plus jolis ustensiles et les conserver, vous avez tout le temps de les fabriquer au bivouac ou avant de partir. Mais vous aurez besoin d'outils spécifiques dans la plupart des cas pour creuser des concavités ou des « paraboles ».

Quelques ustensiles en bois particulièrement utiles dans un bivouac : une cuillère pour manger d'une taille proche d'une cuillère à café, une plus grosse cuillère pour servir, une spatule et une louche. La louche exigera plus de savoir-faire que les autres mais plus vous en fabriquerez, meilleur vous deviendrez.

Fabriquez ces ustensiles dans du bois vert. N'oubliez jamais que des bois plus tendres, comme le peuplier, sont plus faciles à sculpter mais un ustensile taillé dans un bois plus dur durera plus longtemps. Dans ce livre, je n'entrerai pas trop dans ce sujet, auquel je pourrais consacrer tout un ouvrage, mais il y a quelques règles que vous devez connaître :

1. N'utilisez pas des bois qui ont de l'huile ou de la résine. N'utilisez pas des conifères avec de la résine. Le bouleau est un excellent choix parce que son huile est dans l'écorce et c'est un joli bois dur, très facile à tailler.
2. Évitez les zones avec des nœuds ou du grain tordu.
3. Enlevez toujours le duramen du morceau de bois que vous utilisez.
4. Plus la pièce taillée est fine, moins elle risque de casser en séchant. Cela semble contre-intuitif mais le bois rétrécit en séchant et plus il est épais, plus il aura tendance, en séchant, à retenir plus d'humidité dans certaines parties et moins dans

d’autres. C’est donc la partie épaisse, le cuilleron, qui pourrait se briser.

5. Travaillez toujours dans le sens du grain. Jamais contre. Vous le comprendrez tout de suite en taillant le bois. Les copeaux seront beaucoup plus réguliers en travaillant dans le sens du grain.

Prenez une branche avec un grain droit ou un jeune arbre d’environ 10 cm de diamètre. Coupez un morceau d’une longueur d’environ 30 cm et fendez-le en deux avec une hache ou un autre outil. Cela exposera le duramen, que vous enlèverez. Vous avez de quoi fabriquer deux ustensiles, une cuillère pour servir et une spatule comme vous pouvez l’observer sur l’illustration 8.1.

Pour la spatule, prenez un côté et fendez une plaque d’une épaisseur d’environ 1,25 cm. Vous pouvez utiliser ce qui reste pour fabriquer une cuillère à manger. Vous pouvez assez facilement fabriquer trois objets à partir d’un morceau de bois.

Il n’y a pas vraiment de truc pour tailler un morceau de bois en forme de cuillère ou de spatule – vous commencez par dégrossir avant de passer à une taille plus précise. Pour dégrossir, vous pouvez utiliser une hache ou une scie, à la place d’un couteau, pour aller plus vite. Une fois cette première phase terminée, il est temps de passer à une taille plus fine.

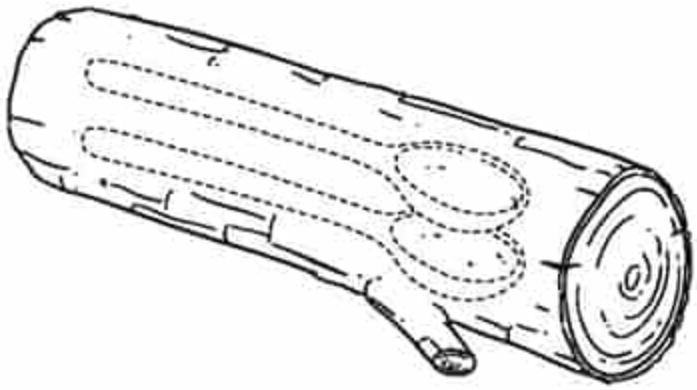


Illustration 8.1. Cuillère pour servir et spatule.

Fabriquer le cuilleron est la partie fastidieuse de la fabrication d’une cuillère pour le débutant mais, avec le bon outil, cela va très vite. Beaucoup vous conseilleraient d’utiliser pour cela un bon couteau de sculpture ou un couteau croche, mais je préfère utiliser une gouge parce qu’elle est plus facile à manier et permet de travailler plus vite. Une gouge à bol de 18 ou de 25 mm vous permettra de creuser la concavité d’une cuillère pour servir

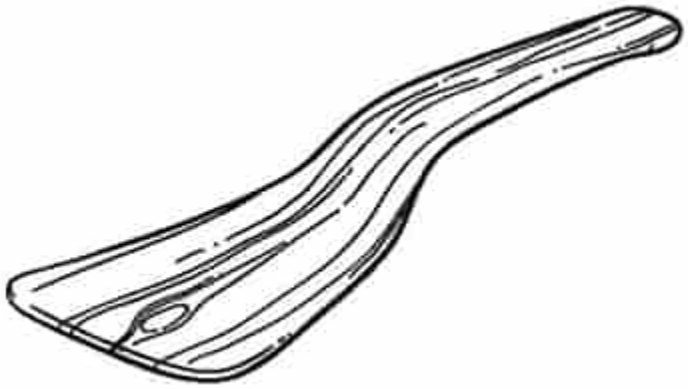


Illustration 8.2. Spatule en bois.

Les spatules sont un peu plus faciles à fabriquer, avec les mêmes premières étapes, mais son extrémité sera carrée ou légèrement inclinée et biseautée sur la longueur pour pouvoir passer sous les aliments dans le récipient, comme vous pouvez l’observer sur l’illustration 8.2.

Vous pouvez fabriquer un fouet à partir d’un jeune arbre avec plusieurs jeunes pousses émanant d’un point central. Coupez-le pour que l’ensemble mesure environ 30 cm et les jeunes pousses 20. Repliez les jeunes pousses vers l’arrière et attachez-les au manche avec de la ficelle.

Illustration 8.3 Fouet en bois.

RÉCIPIENTS IMPROVISÉS DANS LA NATURE

Les récipients sont les objets les plus difficiles à fabriquer dans la nature. Il n’est pas difficile de fabriquer des paniers ou des récipients non étanches en écorce, mais les récipients dans lesquels vous pouvez cuisiner, c’est une autre paire de manches. Si vous êtes dans une région où il y a des canes de bambou d’un gros diamètre, vous avez tous les récipients prêts à l’emploi dont vous pouvez avoir besoin. Sinon, vous devrez utiliser des techniques plus chronophages et plus difficiles pour les fabriquer, dont la plupart dicteront le mode de cuisson que vous utiliserez.

RÉCIPIENTS CREUSÉ AU FEU

Creuser des récipients en bois au feu est une des techniques les plus anciennes pour fabriquer des récipients, mais c'est aussi une de celles qui demande le plus d'efforts. Vous avez besoin d'un bon morceau de bois dur vert, suffisamment gros pour pouvoir allumer un feu dessus, brûler une concavité à l'intérieur et pour qu'il ne fuit pas après. Vous pouvez utiliser une bûche tombée mais vérifiez, au préalable, qu'elle ne présente aucun signe de pourriture ni de dommages provoqués par des insectes qui pourraient empêcher l'action du feu.

Une fois le bois choisi, posez-le sur une surface plane. Vous devrez peut-être fendre la bûche pour créer une zone plane ou élaguer sa surface avant de pouvoir l'utiliser. Allumez un petit feu, que vous pouvez facilement contrôler, au milieu du bois. Vous devez surveiller attentivement les côtés. Vous devez toujours laisser une épaisseur d'environ 2,5 cm partout. Vous pouvez ralentir le feu sur les bords en ajoutant de la boue humide ou de l'argile. Lorsque le bois commence à brûler, enlevez les braises et grattez pour arriver jusqu'au bois afin de créer la partie creuse. Déposez des braises dans la cavité creusée et recommencez à brûler. Vous pouvez utiliser un tube pour souffler sur les braises et diriger l'air de façon à ce que certaines parties reçoivent plus de chaleur pour contrôler le feu.

RÉCIPIENTS EN ÉCORCE

Vous pouvez fabriquer des récipients en écorce, surtout si ces récipients n'ont pas besoin d'être étanches. Mais avec les bons matériaux et un peu plus d'effort, vous pouvez également en fabriquer des étanches. La méthode la plus simple consiste à plier de l'écorce de bouleau mais vous pouvez également utiliser d'autres écorces, comme celle de peuplier, surtout au printemps lorsque la sève coule et qu'elles se décollent facilement de l'arbre.

Vous pouvez fabriquer facilement des récipients en écorce de peuplier au printemps. L'écorce découpée doit mesurer au minimum le double de la taille de l'ustensile, un peu plus si vous prévoyez d'ajouter une base à votre récipient. Choisissez une partie du tronc, sans nœud ni branche, d'un diamètre au moins une fois et demie supérieur à celui du récipient que vous souhaitez fabriquer. Et ceci parce que le bois rétrécit quand il sèche.

Découpez verticalement l'écorce de la longueur requise. Pour cela, glissez votre couteau, ou votre hache, entre l'écorce et l'arbre pour la décoller. Vous pouvez fabriquer rapidement un sarcloir pour décoller l'écorce d'une branche de bois vert en taillant un coin à un seul biseau à l'extrémité d'une branche de 2,5-5 cm. Cela vous permettra de décoller de plus gros morceaux d'écorce de l'arbre. Une fois la feuille d'écorce prélevée, il ne reste plus qu'à marquer les repères, la plier et faire quelques trous par lesquels vous ferez passer la ficelle en écorce ou celle que vous avez emporté dans votre sac pour empêcher l'écorce de se déplier.

Percez également une série de trous tout autour du bord supérieur. Ils vous permettront de lier un autre morceau d'écorce découpé autour de la circonférence pour améliorer la stabilité du récipient et ajouter une poignée si vous le désirez. Vous pourrez la fabriquer en repliant une branche de bois vert ou avec un rebut d'écorce.

TRUCS ET ASTUCES

- Comme pour les ustensiles que vous emportez, fabriquez des ustensiles qui auront plusieurs usages pour vos efforts et économiser vos ressources.

- Vous pouvez brûler les outils que vous avez fabriqués dans la nature dans votre feu de camp s'il n'entre pas dans vos plans de les conserver.
- Utilisez les fibres de l'écorce interne des arbres comme ficelle pour fabriquer des ustensiles.
- Faites travailler votre imagination. Regardez autour de vous et utilisez ce qui existe déjà dans l'environnement naturel. Vous pouvez utiliser la carapace d'une tortue comme récipient (faite bouillir la carapace avant de l'utiliser). Vous pouvez couper un rondin en forme de cube et le creuser pour en faire un récipient de cuisson. Vous pouvez utiliser des feuilles d'arbres à la place d'une feuille d'aluminium pour cuire des aliments en papillote. Les outils ou les ustensiles que vous fabriquez dans la nature sont des objets à usage unique (à brûler dans le feu de camp) comme la plupart des outils rapidement improvisés. La question de leur nettoyage et de leur stérilisation ne se pose donc pas. En revanche, si vous prévoyez d'en réutiliser un le lendemain, faites-le tremper dans un récipient d'eau bouillante.

— Chapitre 9 —

LES OUTILS VITE FABRIQUÉS SUR LE TERRAIN

C’est dans la nature sauvage que gît la préservation du monde.

– HENRY DAVID THQREAU

Si vous savez faire des encoches, des nœuds et des brêlages, vous êtes capable de fabriquer rapidement beaucoup d’outils et d’appareils en bois. De nombreux crochets et ustensiles de suspension vous permettront de suspendre un récipient à une broche, une rôtissoire ou un trépied pour faire cuire vos aliments au-dessus du feu. Les cabillots sont des outils extraordinaires qui ont de multiples usages dans un bivouac. Vous pouvez fabriquer des jambiers de fortune (une barre pour suspendre les carcasses) afin de dépecer vos proies, mais aussi des espaces de cuisson, comme des fours en bois et en pierre.

GRUE POUR SUSPENDRE UN RÉCIPIENT DE CUISSON

Pour suspendre un récipient de cuisson, vous pouvez construire une grue de fortune en plantant une extrémité d'un jeune arbre de bois vert solide dans le sol que vous inclinez, de façon à ce que son autre extrémité soit en appui sur une grosse pierre ou la fourche d'une branche plantée dans le sol. Taillez une encoche sur la partie supérieure de l'autre extrémité, à laquelle vous suspendrez un récipient de cuisson au-dessus du feu. Vous pouvez en observer une sur l'illustration 9.1.

Illustration 9.1. Grue

RÔTISSOIRE ET TOURNE-BROCHE

Il est très facile de fabriquer une rôtissoire élémentaire. Prenez deux jeunes arbres verts. Coupez-les de la même longueur, environ 90120 cm, et taillez une de leurs extrémités en fourche. Plantez l'autre extrémité de chaque côté de votre foyer. Coupez un autre jeune arbre que vous poserez sur les deux fourches. Vous pourrez ainsi suspendre un récipient de cuisson au-dessus du feu. Vous pouvez utiliser plusieurs crochets avec plusieurs encoches (en

métal si vous préférez) pour ajuster la hauteur du récipient de cuisson.

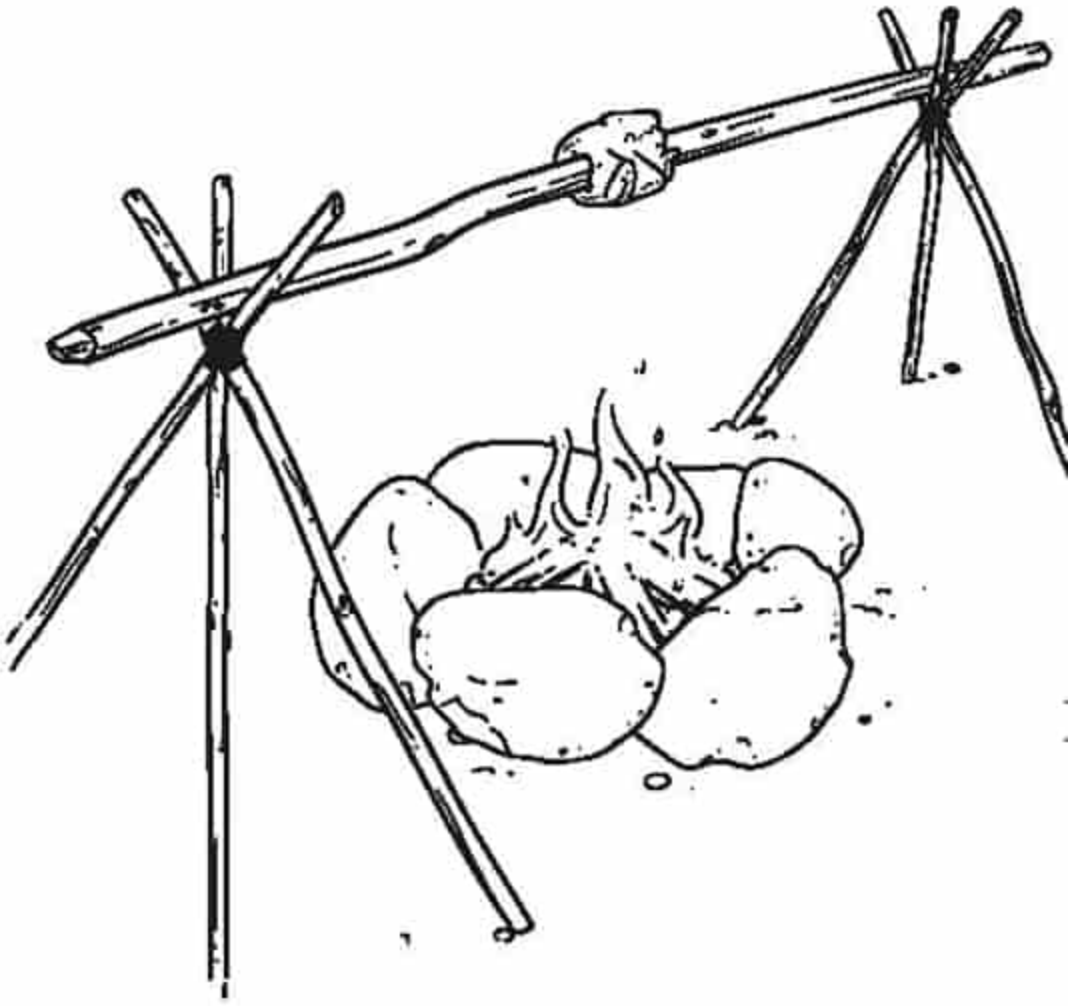


Illustration 9.2. Rôtissoire de fortune

Pour les fourches en bois, ne prenez pas des bois qui ont une fourche en forme de Y parce qu’elle se brisera lorsque vous la martèlerez pour l’enfoncer dans le sol. Prenez une branche qui forme un angle moins aigu avec le tronc de son arbre ou avec une branche plus grosse.

Si vous avez besoin d’un tourne broche (une rôtissoire qui tourne), trouvez un autre morceau de bois vert avec une fourche. Celui-ci peut avoir une forme en Y. Il doit être assez long pour atteindre les deux piquets verticaux. Vous pouvez en observer un exemple sur l’illustration 9.2.

TRÉPIED

Le trépied est un des outils les plus utiles que vous pouvez fabriquer. Vous pouvez le modifier pour l’adapter au mode de cuisson que vous avez choisi, pour préparer telle ou telle recette. Utilisez des jeunes arbres en bois dur. Toujours du bois vert, jamais de bois mort. Coupez trois jeunes arbres et attachez-les ensemble. Vous pouvez les attacher avec un brêlage ou un anneau métallique que vous pouvez transporter pour que ce soit encore plus facile. Vous pouvez en observer un exemple sur l’illustration 9.3.

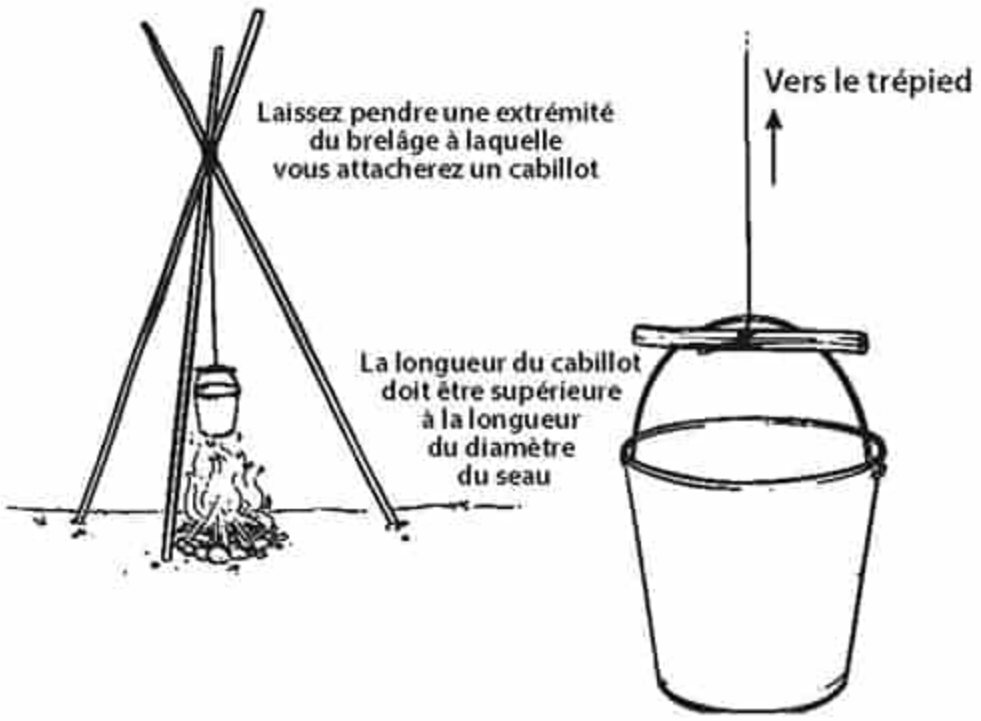


Illustration 9.3. Trépied pour cuisiner

LA CUISINE DU CAMP CANTERBURY

Vous pouvez facilement construire une cuisine de bivouac autour d'un trépied. Une structure très simple, avec simplement un récipient de cuisson suspendu au-dessus du feu, ou une plus élaborée, avec une grille pour fumer les aliments ou pour les rôtir. Pour construire la cuisine de bivouac multifonctionnelle, que j'ai baptisée cuisine du camp Canterbury, commencez par construire un trépied classique auquel vous ajoutez trois petits bâtons fourchus que vous attachez, à mi-hauteur, sur chaque pied. Le dernier bâton fourchu à l'apex du triangle doit être attaché vers l'intérieur, les deux autres vers l'extérieur. Ajoutez trois bâtons comme éléments transversaux que vous pouvez facilement enlevez quand vous ne les utilisez pas.

Sur le devant, ou le coté ouvert, du trépied, le bâton transversal doit être un peu plus long que les deux autres afin que vous puissiez y suspendre des ustensiles loin de la zone de cuisson mais que vous pouvez facilement saisir si besoin. Si vous avez besoin d'une grille, vous pouvez faire une encoche sur les éléments transversaux pour pouvoir l'insérer sur ce triangle. Vous pouvez également les enlever quand vous ne les utilisez pas.

Au milieu du trépied, fabriquez une crémaillère ajustable (mécanisme de crochet), avec de la corde et un bâton sur lequel vous avez taillé plusieurs encoches. Vous pouvez l'ajouter ou l'enlever selon le mode de cuisson que vous utilisez pour ce repas. Vous devez également faire plusieurs encoches sur le bâton transversal le plus long, pour pouvoir y suspendre plusieurs récipients de cuisson au-dessus du feu.

Le trépied est la structure idéale parce qu'il est facile à ajuster, au niveau de l'envergure et de l'axe, pour déplacer les ustensiles au-dessus du feu, en les rapprochant ou en les éloignant grâce à une crémaillère ou à des crochets pour réaliser de micro ajustements. Vous pourrez observer une crémaillère ajustable sur l'illustration 9.4.

Pour l'utiliser dans la cuisson à l'étouffée ou pour fumer des aliments, enroulez une couverture de survie autour du trépied, sur l'extérieur des pieds, coté réfléchissant vers l'intérieur.

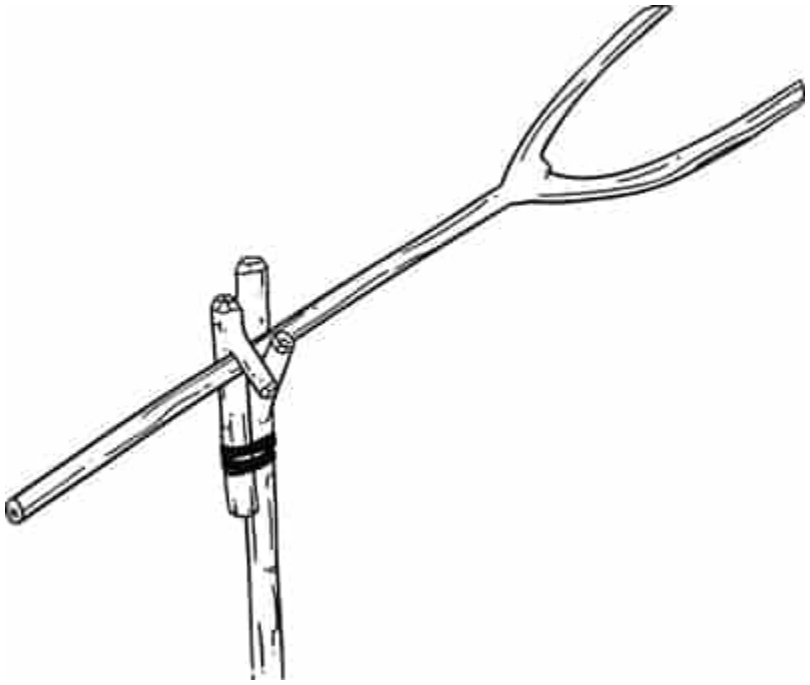


Illustration 9.4. Crémaillère ajustable.

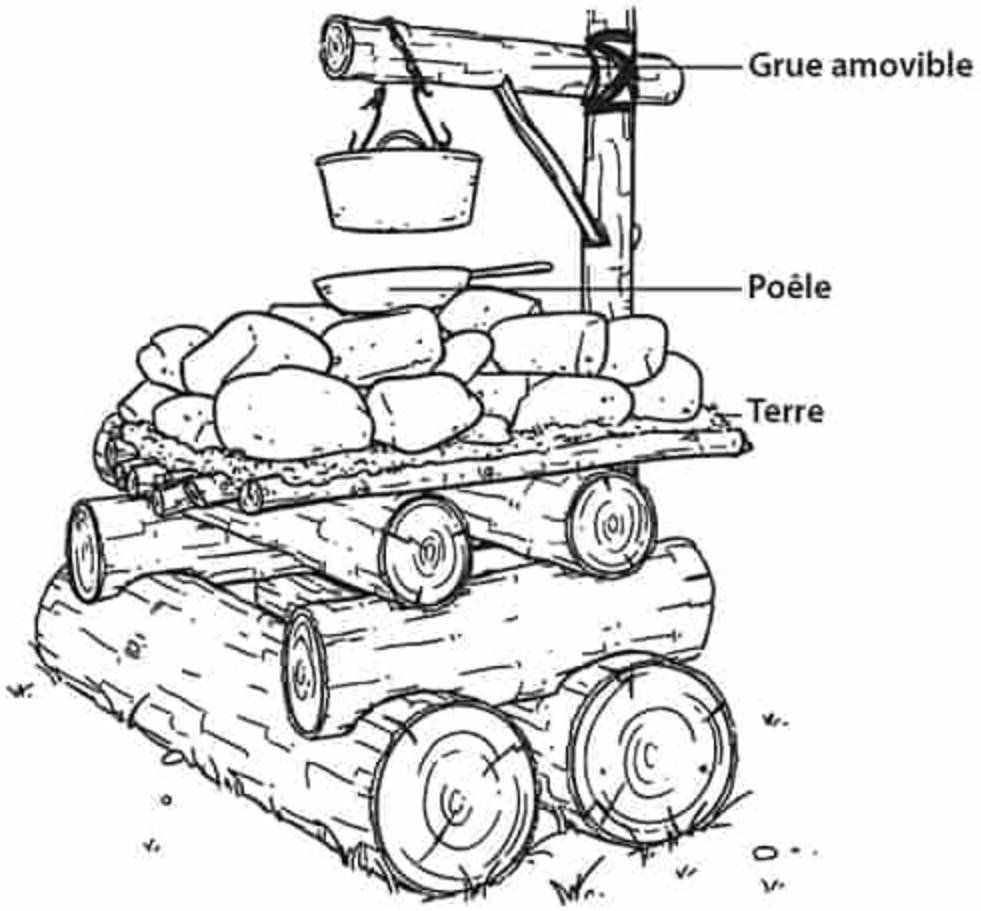


Illustration 9.5. Autel nour cuisiner

FOYER SURÉLEVÉ

Si vous voulez une structure plus permanente, sur laquelle il sera très confortable de cuisiner, notamment dans les endroits où il y a des risques d'incendie, vous pouvez fabriquer un autel du feu, ou foyer surélevé. Il se construit avec des matériaux naturels en bâtissant un empilement de rondins sur une hauteur de 1,20 m et une forme rectangulaire de 90 cm par 120 cm. Remplissez l'intérieur de terre et installez le feu au-dessus. Vous pouvez

également ajouter des bâtons fourchus et des piquets de rôtissoire pour suspendre des récipients de cuisson au-dessus du feu. Vous aurez un espace de cuisson confortable et vous pouvez construire assez facilement un four en argile sur un côté, pour une utilisation à long terme. Vous pouvez en observer un exemple sur l'illustration 9.5.

AUTRES RÉCIPIENTS ET USTENSILES DE CUISSON VITEFABRIQUÉS SUR LE TERRAIN

Vous pouvez très facilement fabriquer toute une batterie de cuisine à partir de simples boîtes de conserves après en avoir consommé le contenu. Vous n'avez besoin que d'un ouvre-boîte pour fabriquer un récipient de cuisson. Une boîte de conserve de 10 cm de diamètre (une boîte de grains de café par exemple) fait un excellent récipient de cuisson. Il vous suffit d'y ajouter une anse fabriquée avec un objet en forme de U ou du câble à collet, comme vous pouvez le voir sur l'illustration 9.6.

Vous pouvez fabriquer une tasse dans une petite boîte de soupe. Vous n'aurez qu'à y glisser une bouteille en plastique de soda pour fabriquer une gourde. Vous pouvez glisser une gourde plus lourde, de type Gatorade, dans une boîte de ragoût légèrement plus large. Vous pouvez enrouler du fil métallique autour de la petite boîte pour fabriquer une poignée et percer des trous dans la boîte de 10 cm de diamètre pour fixer une anse. Si vous posez une boîte de thon à l'envers sur une boîte de ragoût, vous obtenez un couvercle pour un plus petit ustensile de cuisson et si vous avez besoin d'une poêle, vous pouvez utiliser un moule à gâteau bon marché. Utilisez une tenaille bon marché comme manche. La poêle peut également faire office d'assiette.

Vous pouvez plier une feuille d'aluminium épaisse dans laquelle vous pourrez faire rôtir des aliments. Voilà qui devrait vous permettre de fabriquer toute une petite batterie de cuisine pour une somme modique ou pour un projet scolaire.

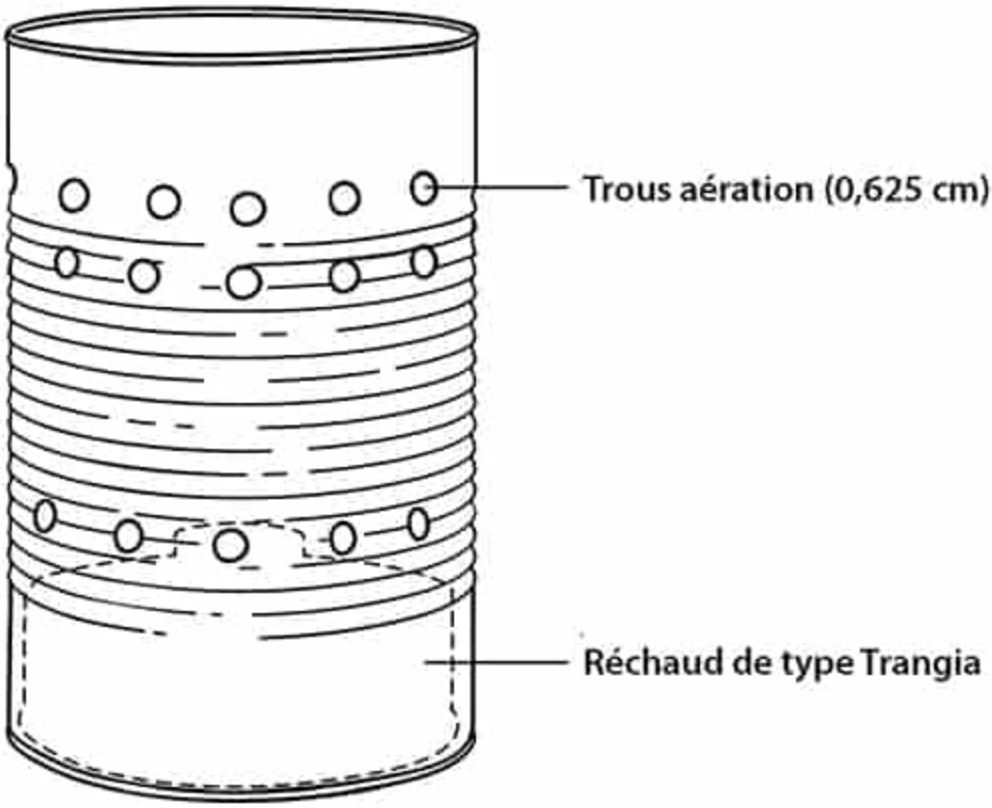


Illustration 9.6. Ustensile de cuisson en boîte de conserve.

AUTRES USTENSILES DE CUISSON NON CONVENTIONNELS

Il y a beaucoup de choses, auxquelles on ne pense pas le plus souvent, que vous pouvez utiliser pour cuisiner. Vous pouvez, par exemple, trouver des gamelles de chien dans plusieurs tailles et profondeurs en acier inoxydable, pour une somme très modique.

Elles font d’excellentes casseroles avec une tenaille comme manche. Il vous suffit d’attacher deux gamelles l’une sur l’autre avec des pinces à papier en métal, pour obtenir un excellent récipient à mijoter et, puisqu’elles se rangent l’un dans l’autre, elles sont, bien sûr, faciles à transporter.

Il existe des tamis de chercheurs d’or (qui sont très évasés) en acier. Ils font également d’excellentes poêles et assiettes et sont multiusages, selon vos activités dans la nature. J’ai fait cuire à peu près tout dans un tamis, du poisson aux haricots frits.

En cas d’urgence, vous pouvez utiliser des enjoliveurs pour faire bouillir de l’eau ou cuisiner après les avoir bien nettoyés, à condition qu’ils soient en métal.

FOUR EN ARGILE

Pour fabriquer un four en argile, il vous faut de l’argile de qualité, assez propre. Vous en trouverez sur les berges des cours d’eau. Remplissez deux seaux d’une vingtaine de litres d’argile et ramenez-les au bivouac. Si vous voulez fabriquez des ustensiles ou de la vaisselle, vous devrez nettoyer l’argile puis la mélanger avec un liant comme du pollen de massette ou du sable. Pour fabriquer un four, vous pouvez l’utiliser telle quelle.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

Vous pouvez également utiliser l’argile pour cuire de petits mammifères, du poisson et des oiseaux. Commencez par videz les proies et coupez la tête et les pattes. Pas besoin de dépecer ou de plumer. Au lieu de les enrouler dans des feuilles d’aluminium, moulez l’argile autour des proies complètement. (On ne doit voir aucune écaille, aucune plume, ni le moindre centimètre de peau). Placez-les sur les braises pour les cuire. Lorsque l’argile durcit et

se brise, séparez-la des aliments (le temps de cuisson varie mais cela devrait prendre environ une heure). Les plumes, les écailles et les autres éléments non comestibles se décollent avec l’argile.

Sur une surface plane, bâtissez un monticule de sol humide de la taille du four que vous souhaitez construire. Recouvrez-le d’argile d’une épaisseur d’environ 1,25 cm tout autour du dôme. Un jour ensoleillé, en une heure environ, l’argile sera assez solide pour que vous puissiez la sculpter et faire une ouverture sur le devant et une cheminée ou un trou d’aération d’environ 5-10 cm de diamètre sur le dessus.

Laissez le reste sécher complétement au soleil quelques jours jusqu’à ce que les parois extérieures soient dures, retirez ensuite avec précaution la terre de l’intérieur et allumez un petit feu à l’intérieur du four. Alimentez petit à petit le feu pour qu’il puisse réchauffer l’intérieur du four. Si tout se passe bien, vous pourrez cuisiner dans le four en étalant les braises ardentes sur un côté et en plaçant les aliments à cuire au centre. Vous pouvez en observer un sur l’illustration 9.7.

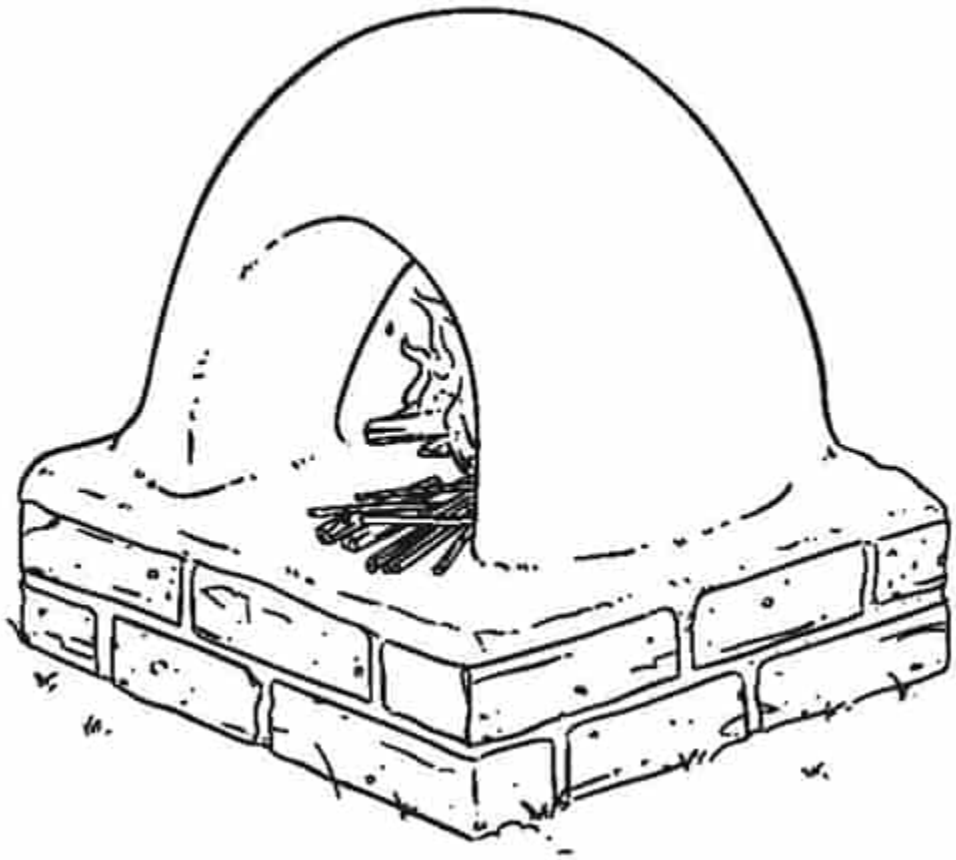


Illustration 9.7. Four en argile.

OUTILS NÉCESSAIRES POUR PRÉPARER LES ALIMENTS

Je vous ai déjà présenté les objets que vous devez emporter pour cuisiner et manger vos repas mais je ne vous ai encore rien dit au sujet des outils dont vous aurez besoin pour préparer les aliments. Vous devez toujours envisager d'emporter des outils tranchants, parce qu'ils sont très difficiles à fabriquer dans la nature.

- **Couteau.** Vous aurez, sans nul doute, un couteau sur vous. Personnellement, j'aime avoir un couteau qui me permet de

découper des proies. Un bon couteau de chasse vous permet de préparer des aliments.

- **Ulu.** Un autre outil utile à glisser dans votre sac, un couteau de type hachoir ou ulu. La lame incurvée de ce couteau est très pratique pour couper les légumes en dés ou dépecer des proies. Et il est ultraléger.
- **Hache ou hachette.** Votre hache ou votre hachette, comme la scie que vous emportez, peut vous permettre de préparer les grosses proies.
- **Scie.** Beaucoup de scies pliantes ont une lame qui permet de couper les os mais une scie à métaux fera également l'affaire. Vous pouvez couper du bois avec une scie à archet métallique de 36 mm et vous pouvez facilement lui fixer une lame de scie à métaux. Ceci en fait un outil plus polyvalent au bivouac. Vous pouvez acheter une scie de 36 mm fabriquée par Bahco pour couper du bois vert et une lame de scie à métaux. Et, surtout, les cadres tubulaires sont presque indestructibles.
- **Pinces.** J'emporte presque toujours une bonne vieille tenaille. Elle vous permettra d'écailler un poisson chat, d'enlever l'os de la queue d'un animal ou de soulever le couvercle d'une cocotte, mais également de saisir l'anse d'un récipient chaud pour l'enlever du feu et l'emporter jusqu'à l'endroit où la nourriture est servie.
- **Verre doseur.** Vous aurez besoin de quelques ustensiles de mesure. Vous pouvez les fabriquer en graduant votre tasse de bivouac et en fabriquant une cuillère à manger de la taille d'une cuillère à café.

APPAREILS DE CUISSON MÉTALLIQUES

Si vous avez un bivouac permanent ou un moyen de transport, vous pouvez décider d'emporter des ustensiles de cuisson métalliques ou en fer forgé. Même si vous voyagez plutôt léger, je

vous conseille quand même d’emporter quelques éléments en acier. Certains de ces appareils peuvent vous éviter des énervements, vous faire gagner du temps et aussi vous rendre la vie au bivouac plus agréable.

GARNITURE DE FOYER

Même si vous pouvez utiliser deux branches de bois verts de diamètres similaires pour fabriquer une structure portante au-dessus de votre feu de camp pour vos récipients de cuisson, une garniture en fer vous facilitera grandement la vie et elle ne pèse que 2 livres. Ces trois éléments plats fabriqués en métal mesurent environ 4 cm de large et 60 cm de long. Vous pouvez les planter de chaque côté de votre feu. Leur hauteur est ajustable pour pourvoir descendre ou remonter les récipients de cuisson à volonté. Ils dureront très longtemps et sont très faciles à redresser s’ils se tordaient pendant leur utilisation. Vous pouvez observer une garniture de feu en métal sur l’illustration 9.8.

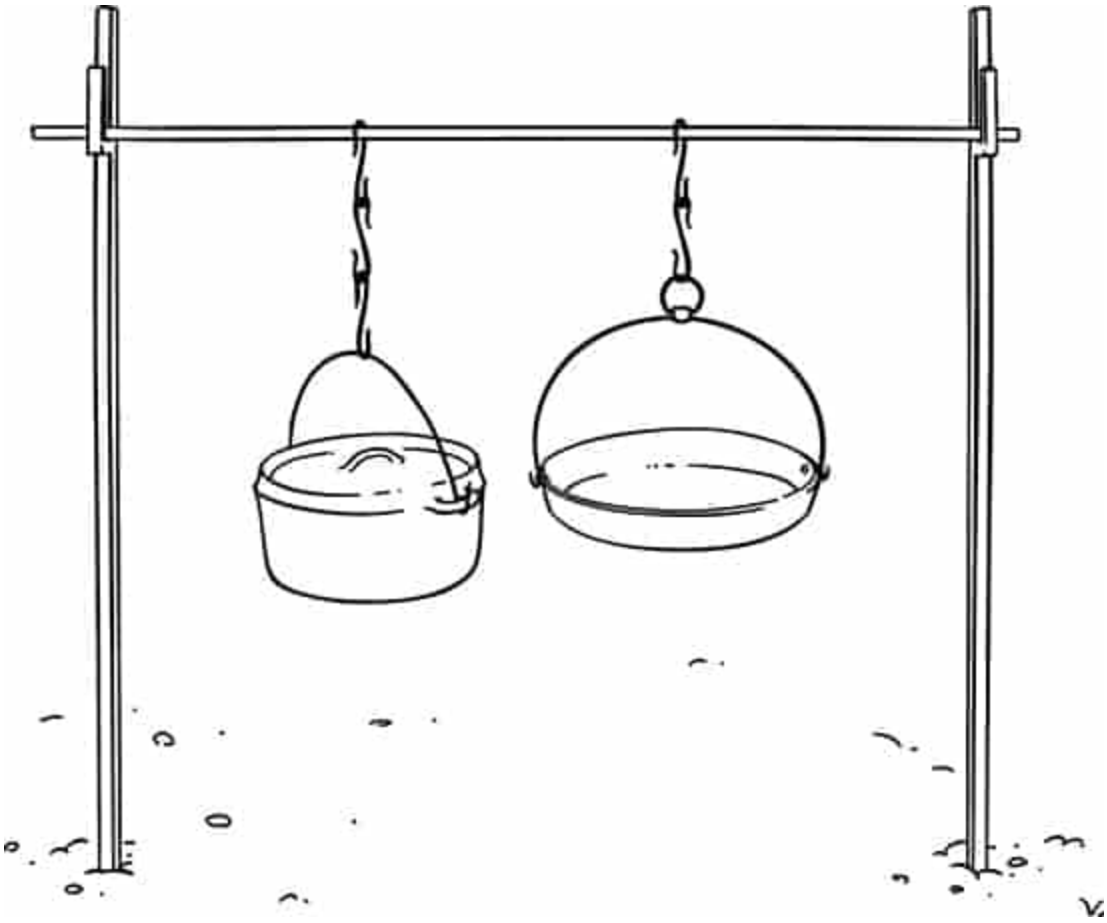


Illustration 9.8. Garniture de foyer en fer

CHAÎNES ET CRÉMAILLÈRES

Autre objet qui vous facilitera grandement la vie et vous retirera de la pression à long terme si vous n’avez pas l’habitude de fabriquer des ustensiles de cuisine en bois, une chaîne légère d’une longueur d’environ 45-60 cm avec un crochet à chaque extrémité. Elle pourra vous servir à régler la distance entre le récipient de cuisson et le feu, sur une rôtissoire ou un trépied.

Une crémaillère peut, elle aussi, vous permettre de faire de petits ajustements. Vous pouvez facilement en fabriquer une avec une chaîne légère et une branche droite pliée à 90° sur sa moitié supérieure. Taillez un crochet sur la partie inférieure pour pouvoir y

suspendre un récipient. Vous pouvez remonter le crochet le long de la chaîne à partir du dernier maillon et l'accrocher à différents intervalles sur la chaîne pour déplacer le récipient d'une hauteur de crochet entre deux maillons successifs.

TRUCS ET ASTUCES

- Vous pouvez trouver vos ustensiles dans le tiroir de la cuisine ou dans un magasin d'occasion pour une somme modique. Vous pouvez les faire chauffer sur le feu et les plier pour qu'ils soient plus faciles à transporter.
- Vous pouvez fabriquer ou acheter des ustensiles en fer forgé selon vos compétences et si vous disposez du matériel nécessaire. Vous pouvez les acheter dans plusieurs magasins d'équipement nature.
- Le matériel pour faire des brochettes n'a pas besoin d'être joli. Si vous pouvez les mettre sur un bâton et les placer au-dessus du feu, pas besoin de matériel complexe.
- Vous pouvez acheter des fers à sandwich d'occasion et vous pouvez les utiliser pour préparer des sandwiches chauds, des gâteaux et d'autres douceurs.
- Vous pouvez utiliser des trépieds pour augmenter la zone de cuisson dont vous disposez. Vous pouvez suspendre au trépied un récipient dans lequel vous faites cuire un plat pendant qu'un autre cuit dans une poêle ou dans une papillote en feuille d'aluminium sur les braises en dessous.
- Vous pouvez utiliser les trépieds pour d'autres taches au bivouac. Vous pouvez, par exemple, tendre une corde entre deux trépieds pour faire sécher du linge.

— Chapitre 10 —

LES MODES DE CUISSON

La cuisine c'est... la minutie anglaise, l'art français, l'hospitalité arabe ; c'est la connaissance de tous les fruits, les légumes, les baumes et les épices ; c'est le soin, l'inventivité et l'attention.

– JOHN RUSKIN

Il existe plusieurs méthodes pour cuisiner au-dessus d'un feu. Dans chacune, vous manipulez différemment les aliments et le feu. Dans ce chapitre, je vous présenterai les modes de cuisson les plus utilisés dans un bivouac et je vous montrerai comment préparer des repas délicieux de toutes ces façons.

FRITURE

Pour frire des aliments, vous devez éviter les grosses flammes et même les grosses braises. Elles empêchent une diffusion uniforme

de la chaleur ou risquent de carboniser les aliments. Vous devez ratisser un fin lit de braises sur lequel vous poserez la poêle, loin du feu. Pour un repas rapide, un feu initial composé uniquement de brindilles suffit. Vous pouvez faire bouillir de l'eau sur les flammes initiales pour le café si vous le souhaitez.

Une chaleur trop importante brûlera la graisse ou le saindoux et donnera à la viande un arrière-goût désagréable. Vous devez par conséquent faire très attention à ne pas cuisiner directement au-dessus de la partie la plus chaude du feu.

Si vous avez beaucoup de graisse ou de saindoux, vous pouvez faire frire la viande dans un petit bain de graisse. Faites chauffer jusqu'à ce que des bulles se forment et posez des morceaux de viande directement dans la graisse. Retournez-les une fois pour terminer leur friture. Sortez-les de la graisse et posez-les sur une surface absorbante pour évacuer l'excèdent de graisse avant de servir chaud.

Si vous emportez peu de graisse, vous pouvez faire chauffer la poêle sur les braises et faire frire les morceaux les plus gras d'abord. Si ce n'est pas possible, utilisez juste ce qu'il faut de la graisse dont vous disposez pour empêcher la nourriture d'attacher à la poêle et faites chauffer.

N'oubliez jamais que vous ne devez pas utiliser la graisse avec laquelle vous avez fait frire du poisson pour frire d'autres aliments sans quoi ces derniers auront inévitablement un goût de poisson. Les petites proies cuisent plus facilement lorsqu'elles sont découpées en petits morceaux que vous laissez frire. Servez la viande accompagnée d'une préparation de sauce en sachet que vous avez emportée.

GRILLADE

Avant de faire griller la viande, vous devez d’abord la roussir pour qu’elle conserve tout son jus à l’intérieur. Posez-la momentanément au-dessus d’une flamme pour sécher rapidement l’extérieur et créer une surface isolante autour de la viande.

GRILLADE À LA RÔTISSOIRE

Vous devez faire griller la viande au bord d’un lit de braises ardentes sur un bâton, une rôtissoire ou une fourchette à cuisson. Coupez une tranche de 2,5 cm d’épaisseur. Vous devez récupérer le jus qui s’écoule pour arroser la viande pendant qu’elle cuit. Vous aurez donc besoin de quelque chose pour récupérer le jus. Ce genre de steak devrait être prêt en 5 minutes. Servez avec le jus écoulé ou du beurre fondu. N’assaisonnez pas pendant la cuisson.

Vous pouvez couper une volaille en deux ou l’ouvrir pour la faire griller. Vous pouvez ouvrir les poissons et les faire griller sur un morceau de bois vert.

GRILLADE À LA POÊLE

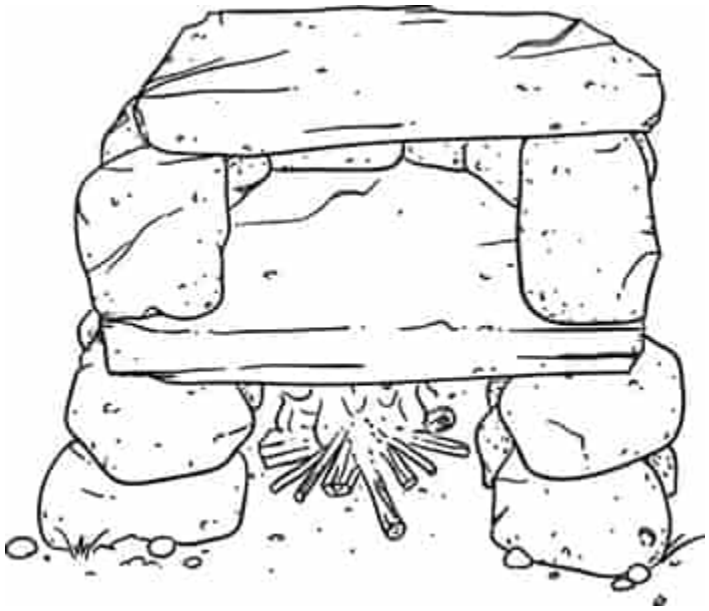
Vous pouvez faire griller de la viande dans une poêle évasée couverte à condition de la retourner fréquemment.

GRILLADE SUR DES PIERRES

Si vous devez faire griller de la viande sur des pierres, prenez deux pierres plates nettoyées de tous débris, qui ne se trouvent pas à proximité d’un cours d’eau ou d’une source d’humidité (les pierres mouillées ou humides explosent sous l’effet de la chaleur). Placez-la première au-dessus des braises sur des pierres. Posez plusieurs pierres tout autour sur lesquelles vous placerez la deuxième pierre plate pour fabriquer un four. Allumez le feu pour chauffer les pierres. Enlevez tous les débris, une fois que tout le

bois a été transformé en braises, et faites cuire la viande entre les deux pierres plates. Une autre option consiste à poser une vieille jante d'automobile ou une grille de calandre sur plusieurs pierres.

Ces deux options vous permettent de disposer d'une surface de cuisson solide et d'un conteneur de chaleur. Comme dans tous les fours, l'objectif est de conserver la chaleur pour qu'elle reste sur les aliments à cuire. Vous pouvez observer un exemple de four à pierre sur l'illustration 10.1



RÔTISSAGE

Vous rôtissez la viande en la plaçant directement dans la chaleur du feu. Placez la viande au-dessus d'un lit de braises ardentes, sur une rôtissoire ou au bout d'une fourchette. Ce mode de cuisson est plus efficace si vous construisez un mur en pierres ou en rondins de bois derrière le feu pour rediriger la chaleur pas masse thermique vers la viande en train de cuire.

Comme avec les autres modes de cuisson, vous devez toujours d'abord roussir la viande au-dessus d'une flamme pour qu'elle garde toute sa saveur. Si vous faites rôtir la viande sur un bâton, vous devez lui faire opérer à chaque fois une rotation d'1/4 de tour. Vous pouvez également suspendre la viande ou la volaille avec une ficelle solide. Vous pouvez attacher une spatule à la ficelle pour faire tourner lentement la viande au-dessus de la chaleur qui monte du feu.

La sauce gravy se marie très bien avec la viande rôtie. Vous pouvez également faire rôtir de la viande en installant un four réflecteur devant le feu. Vous devez arroser la viande avec son propre jus pendant qu'elle cuit.

BRAISAGE

Le braisage est la meilleure option pour les morceaux de viande moins tendres. Il se situe entre la grillade et la friture. Versez environ 5 cm d'eau dans une poêle évasée que vous pouvez recouvrir. Ajoutez quelques légumes frais, des oignons par exemple et peut-être une gousse d'ail, ajoutez la viande, recouvrez et laissez cuire sur les braises pendant environ 15 minutes par livre de viande. Environ 20-30 minutes avant que la viande soit cuite, assaisonnez avec le mélange d'épices de votre choix.

À L'ÉTOUFFÉE

Généralement dans un récipient hermétique. Beaucoup de récipients permettent d'utiliser ce mode de cuisson qui facilite l'ajout d'autres ingrédients, y compris des liquides, de l'eau, du vin, des alcools ou d'autres types de marinades, par exemple. La

cuisson à l’étouffée se distingue des autres modes de cuisson en ce sens qu’elle génère une quantité de chaleur uniforme autour des aliments cuits. Vous pouvez utiliser une cocotte, un four ou des papillotes faites en feuille d’aluminium. Les ustensiles de cuisson en fonte permettent de diffuser la chaleur de façon uniforme. C’est un excellent choix pour la cuisson à l’étouffée.

EAU BOUILLANTE

Pour faire bouillir des aliments, vous aurez besoin d’un bon récipient ou d’un seau. L’eau bout plus vite dans un récipient peu haut et large parce que la surface en contact avec le feu sera plus importante, mais un seau fera tout aussi bien l’affaire. Le plus important, à mon sens, est de peindre les ustensiles de cuisson en métal avec de la peinture noire à haute température, ce que je fais avant de partir. Le métal chauffera plus vite, un avantage non négligeable lorsque le carburant est une ressource à préserver.

Ajoutez la viande fraîche à l’eau en train de bouillir ; vous devez ajouter la viande pour les ragoûts dans l’eau encore froide pour qu’elle chauffe plus lentement et libère sa saveur dans l’eau.

Laissez bouillir la viande jusqu’à ce qu’elle se détache facilement de l’os. Si vous avez du vinaigre, quelques cuillères à soupe permettront d’attendrir la viande. Assaisonnez la viande en train de bouillir quelques minutes avant qu’elle ait fini de cuire. Si la viande que vous vous apprêtez à manger est fraîche, plongez-la dans un récipient dans lequel l’eau bout à gros bouillon pendant environ 5 minutes pour qu’elle conserve toutes ses saveurs, puis enlevez-la et faites-la cuire au-dessus du feu.

Si vous désirez un bouillon plus épais, vous pouvez le laisser macérer pendant 30 minutes après la fin de la cuisson de la viande,

ajouter de la purée en flocons ou une préparation de biscuite AJE et remuer beaucoup pendant qu'il mijote.

MIJOTAGE

C'est le mode de cuisson le plus lent. Il doit être réservé aux morceaux et aux viandes les moins tendres. La viande de renard, par exemple, parce que c'est une viande très dure, même les meilleurs morceaux. N'utilisez que des viandes maigres pour les ragoûts et autres plats mijotés et, là encore, faites-la roussir où bouillir à gros bouillon pendant 5 minutes pour qu'elle conserve toutes ses saveurs.

Réduisez l'eau à environ une pinte par personne. Ajoutez un fond de soupe si vous en avez ou du bouillon, 30 grammes de farine pour épaissir et portez le tout à ébullition. Ajoutez du sel, du poivre ou de la poudre de curry, selon vos préférences. Vous pouvez utiliser un mélange d'épices (1 cuillère à soupe par portion). Recouvrez et laissez mijoter 4-5 heures. Vous pouvez également ajouter de la purée en flocons pour épaissir. Je vous conseille également d'ajouter des légumes verts déshydratés avant de laisser mijoter.

À LA VAPEUR

Il s'agit là de cuire les aliments grâce à la chaleur de la vapeur. Un mode de cuisson bien adapté pour les légumes et les poissons. Idéalement dans une cocotte-minute, si vous en avez une, mais vous pouvez également utiliser ce mode de cuisson avec un feu de camp. Il vous suffit de placer quelques pierres sèches dans votre feu de camp jusqu'à ce qu'elles rougeoient. Creusez un trou assez

grand pour accueillir les pierres et les aliments tout en laissant assez d'espace autour pour former une couche isolante. Installez la chambre à vapeur quelque part près du feu.

Mettez les pierres chauffées dans le trou et recouvrez-les avec une fine couche d'herbes humides et de feuilles. Placez les aliments au-dessus et ajoutez des feuilles humides et de l'herbe. Remplissez le trou avec de la terre et percez un trou jusqu'aux aliments. Versez de l'eau dans le trou et bouchez immédiatement le trou pour éviter que la pression s'échappe et la maintenir dans la chambre créée pour cuire les aliments à la vapeur.

TRUCS ET ASTUCES

- Pour la cuisson à l'étouffée, vous pouvez placer un petit récipient de cuisson (contenant les aliments à cuire à l'étouffée) dans un récipient de cuisson plus grand pour avoir une chaleur uniforme.
- Recouvrez le plus grand récipient avec une feuille d'aluminium ou un couvercle pour conserver la chaleur. Versez une petite quantité d'eau dans le plus grand récipient pour générer de la vapeur et rendre les aliments plus croustillants, comme lorsque vous préparez du pain.
- Quand vous cuisinez dans une cocotte (surtout à l'étouffée), mettez des braises sous et sur la cocotte.
- Quand vous cuisinez sur un feu de camp, n'oubliez jamais que tous les aliments ne doivent pas cuire à la même chaleur. Vous pouvez faire bouillir l'eau à feu vif et cuisinez les ragoûts à feu doux ; la plupart des aliments sont cuits sur des braises. Les braises assez chaudes pour cuire des aliments prennent une couleur gris blanc.
- Vous pouvez emporter une grille très légère pour faire griller des aliments ou comme support pour le récipient dans lequel vous ferez bouillir ou mijoter votre repas.

- Au bivouac, vous devez toujours cuisiner à l’extérieur, quel que soit le combustible et l’équipement que vous utilisez. Il ne doit pas y avoir le moindre débris, arbuste ou végétal autour ni au-dessus de la zone de cuisson.

PARTIE 3

Trouver sa nourriture dans la nature

— Chapitre 11 —

CHASSER ET POSER DES PIÈGES : LES BASES

L'homme est le seul animal capable de rester en bons termes avec les victimes qu'il a l'intention de manger jusqu'à ce qu'il les mange.

– SAMUEL BUTLER

Je pourrais consacrer tout un livre à ce seul sujet ! Mais dans ce chapitre, je n'aborderai que les règles de base qui vous permettront d'augmenter vos chances d'attraper vos proies en chassant ou en posant des pièges à l'aide de techniques primitives. Les techniques de chasse et de pose de piège exposées dans ce livre ont pour seul but d'attraper des animaux pour se nourrir : pas pour prélever leur fourrure ou tout autre motif.

LOCALISER LES ANIMAUX

Pour devenir un bon chasseur, vous avez besoin d'acquérir un ensemble de compétences. Un bon trappeur doit également être un bon chasseur – pas nécessairement dans le sens d'attraper une proie, même si c'est l'objectif final, mais de savoir où se trouve le gibier à un moment donné. C'est le secret du succès dans ces deux activités ; le reste viendra par la suite.

Pour chasser et poser de pièges, vous êtes tenu de respecter certains règlements : permis, techniques de chasse, taille et type d'animal, et parfois même le sexe de l'animal. Vous n'avez pas le droit de pratiquer ces deux activités tant que vous n'avez pas les bons permis. Première chose à apprendre, où trouver votre proie, quelle que soit la méthode que vous choisissez pour tuer l'animal.

Les animaux ont beaucoup de points communs avec les humains. Ils ont besoin d'eau, d'aliments et d'un abri pour se protéger du mauvais temps et des prédateurs. Comprendre votre proie vous permettra de savoir où la débusquer.

LES CHEMINS EMPRUNTÉS PAR LE GIBIER

Si vous savez qu'un animal, un écureuil, par exemple, préfère des noix de caryer, c'est dans une zone où ces arbres sont nombreux que vous avez le plus de chances d'en trouver. Tous les animaux ont besoin d'eau. S'il y a un seul point d'eau, un petit étang par exemple, c'est là que vous avez le plus de chance de repérer des proies. S'il y a des champs cultivés près de l'endroit où vous vous trouvez, c'est là que beaucoup d'animaux, ratons laveurs et cerfs, viendront se nourrir. Vous aurez de grandes chances de trouver des cerfs et des lapins près des clairières avec du broutage.

Les animaux préfèrent se déplacer de certaines façons et à certains moments. Ces connaissances vous permettront de découvrir des zones de chasse et d'affût, mais aussi les chemins

empruntés par vos proies pour se rendre entre les zones mentionnées précédemment. La plupart des animaux emprunte tous les jours les mêmes chemins. Ils préfèrent le chemin qui offre le moins de résistance. Certains animaux préfèrent les hauteurs ; par exemple les visons et les ratons laveurs se déplaceront le long des berges pour chercher leur nourriture mais un cerf descendra des hauteurs pour s'abreuver dans un cours d'eau et les regagnera rapidement. Tout bon chasseur se doit de connaître tous ces comportements d'animaux.

L'INFLUENCE DE LA MÉTÉO

La météo a une influence sur le déplacement des animaux. Un front pluvieux ou froid obligera les animaux à se déplacer. Les phases de la lune ont beaucoup d'incidence sur la pêche en eau salée et peut-être aussi sur la pêche en eau peu profonde, surtout les nuits de pleine lune. Les poissons en eau peu profonde voient les mouvements au-dessus d'eux. Un très léger mouvement peut suffire à provoquer une réponse de fuite. Vous devez considérer les nuits de pleine lune comme une journée ensoleillée. Vous avez besoin de furtivité ces nuits-là pour attraper des poissons en eau peu profonde. Mais les phases de la Lune ne sont pas le principal facteur dans le déplacement du gibier sur les hauteurs.

PETITE ASTUCE DE BUSCHCRAFTER

La chasse à l'approche est un processus méthodique et lent. Vous ne ferez, souvent, que quelques pas en une heure, selon le contexte. La chasse reste une activité d'affût dans laquelle vous identifiez le trajet de votre proie et vous attendez que le gibier vienne à vous. Comprendre le comportement des animaux vous aidera pour pratiquer ces deux techniques de chasse.

La température, en revanche, a une grosse influence sur les déplacements des animaux, surtout pendant les saisons de chasse, en général l'automne et l'hiver. Pendant longtemps, les chasseurs ont cru que les cerfs ne se déplaçaient jamais la veille, les jours de pleine lune et le lendemain. Mais, en fait, cela dépend des températures. S'il fait plus chaud que de saison, le vieil adage est respecté et les animaux qui vivent sur les hauteurs ont tendance à ne pas se déplacer mais ils semblent se déplacer par fronts froids, quelle que soit la phase de la Lune.

COMPORTEMENT ANIMAL

Pour être un bon chasseur ou un bon trappeur, vous devez comprendre que tous les animaux ont besoin des mêmes choses que nous : un abri, de l'eau et de la nourriture. Si vous repérez les routes empruntées par un animal pour atteindre un point précis et se rendre vers d'autres, vous serez capables d'identifier les bons terrains de chasse ou les endroits où vous avez le plus de chances de le prendre au piège. Vous devez connaître les informations suivantes : ce que mange l'animal que vous voulez attraper, où il vit et les endroits qu'il fréquente.

Les animaux sont prévisibles, dans une certaine mesure. Comprendre leurs habitudes de déplacement vous aidera également à accroître le nombre d'animaux attrapés ou repérés. Et cela, quelle que soit la technique que vous utilisiez : pièges primitifs ou modernes, techniques de chasse ou une combinaison de toutes ces techniques.

En plus d'avoir besoin d'un abri, d'eau et de nourriture, le seul but d'un animal dans la vie est la reproduction de l'espèce. Les animaux sont plus détendus lorsqu'ils dorment, lorsqu'ils se rendent vers un endroit où ils trouveront de quoi se nourrir ou un

point d’eau et lorsqu’ils en repartent. Ils sont plus anxieux quand ils boivent ou se nourrissent. N’oubliez jamais que les animaux empruntent les mêmes trajets la plupart du temps selon les saisons et qu’on peut, grâce à cela, repérer leurs habitudes de comportement.

Mais, à cause de cela, ils sont capables, comme vous, de voir que quelque chose a changé dans leur environnement proche. Les animaux ont l’habitude de sentir des odeurs humaines mais, dans le cas de changements comme l’installation d’un piège à un certain endroit, il faudra peut-être plusieurs passes avant que leur curiosité l’emporte. Vous devez être prêt à attendre et ne pas vous impatientez parce que vous ne constatez aucune activité autour d’un piège 48-72 heures après son installation.

INDICES DE PRÉSENCE ANIMALE

Les indices de présence animale sont des informations essentielles pour la chasse ou la pose de pièges. Ne perdez pas votre temps à chasser ou à poser des pièges où il n’y a aucun indice de présence.

Par indices de présence, j’entends tout ce qu’un animal laisse derrière lui qui indique qu’il est passé par là. Parce que le comportement d’un animal est prévisible, si un animal est passé par tel endroit, il est probable qu’il y repassera.

Il y a sept types d’indices de présence que vous devez être capable de repérer. Ils vous donneront des informations précieuses sur les espèces, les habitudes alimentaires et le nombre.

1. **Traces.** Les traces d’un animal sont le moyen le plus facile d’identifier les espèces. Elles peuvent également vous indiquer le

nombre d’animaux et la fréquence de passage à tel endroit. Vous en trouverez quelques-unes sur l’illustration 11.1.

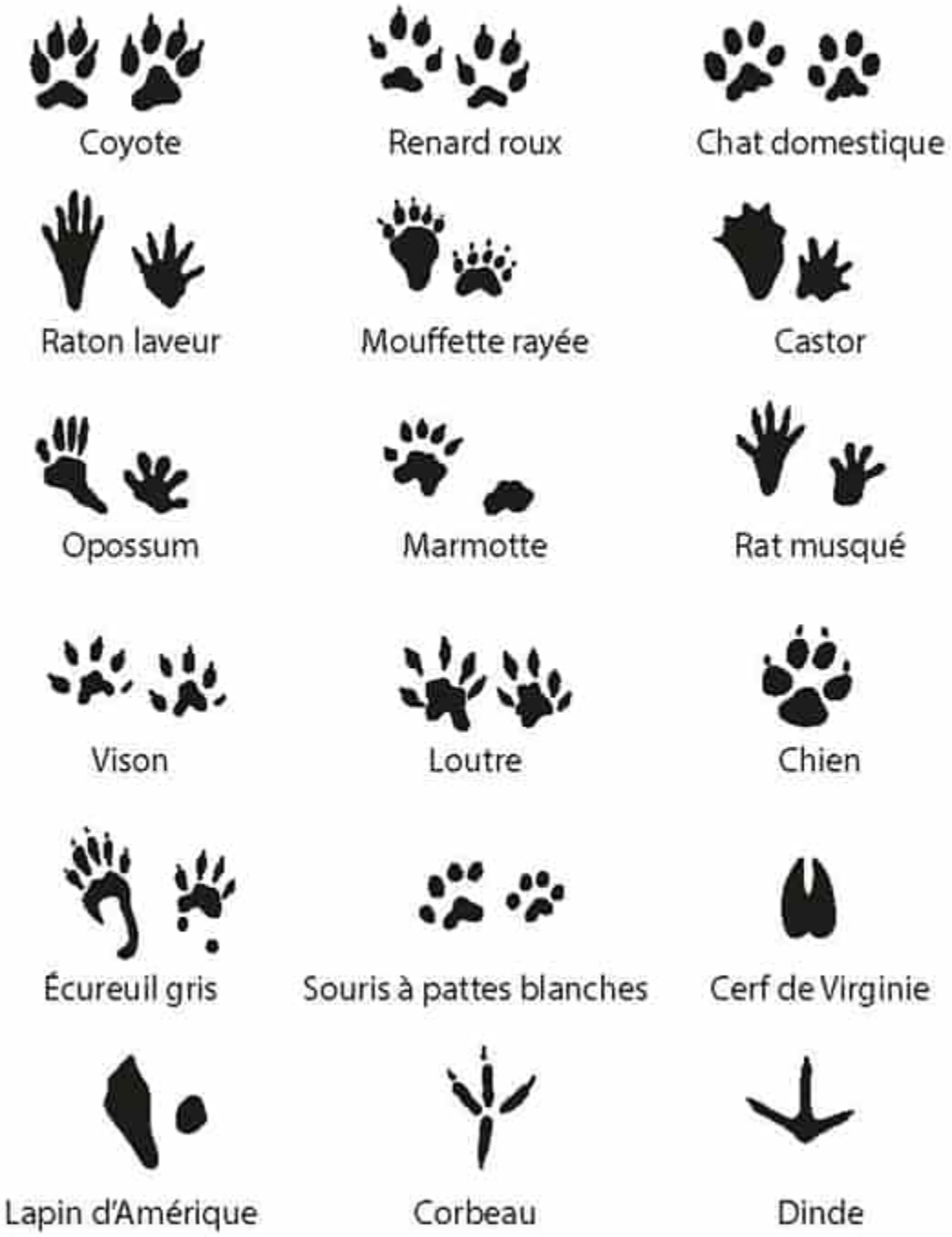


Illustration 11.1 Traces d’animaux

2. **Excréments.** Les excréments laissés par un animal lorsqu'il défèque peuvent vous permettre d'identifier un animal et ce qu'il consomme.

3. **Mues.** Les mues sont des éléments de son corps qu'un animal laisse derrière lui. Des poils laissés sur un barbelé, une plume tombée pendant un lissage ou la peau abandonnée par un serpent après sa mue.

4. **Restes.** Les restes sont la carcasse de l'animal. Ils vous offriront des appâts pour de nouveaux pièges et vous donneront également une idée des autres animaux présents dans la région comme les renards ou les coyotes. De toute évidence, si vous avez trouvé les restes d'un animal, cela signifie qu'il y en a probablement d'autres.

5. **Rejets.** Les rejets sont les ordures des animaux, ce qu'ils laissent après avoir mangé. Cela vous aidera à identifier leur espèce et les trajets qu'ils empruntent. Par exemple, des déchets d'un écureuil (les endroits où ils ont mangé beaucoup de noisettes ou là où il se nourrit et enterre ses noisettes ; il y a des chances qu'ils soient recouverts de coquilles) ou les arbres et les branches grignotées par les castors et les rats musqués.

6. **Tanières.** Les tanières sont les foyers des animaux : des trous dans le sol, dans la berge ou dans le creux des arbres. Très souvent, nous pouvons repérer l'espèce grâce à cette seule trace.

7. **Odeurs.** Les odeurs sont les plus difficiles à reconnaître. L'urine de chat a une odeur caractéristique ; comme l'odeur de viande pourrie qui s'échappe de la tanière d'un carnivore, d'un renard par exemple. Vous serez, bien évidemment, capable de sentir la présence d'un putois mais vous devez également être capable de reconnaître des odeurs plus subtiles.

TRUCS ET ASTUCES

- Les meilleurs moments pour chasser ou relever des pièges : tôt le matin et tard le soir.
- Vous pouvez utiliser des animaux comme appâts pour piéger vos proies. Ces appâts animaliers sont les animaux que d'autres espèces recherchent comme nourriture. Les animaux trouvés dans l'eau ou en bord de points d'eau entrent dans cette catégorie – grenouilles, écrevisses et poissons mais aussi les moules et les escargots.
- Savoir ce que mange votre proie augmentera vos chances de la voir se prendre dans un de vos pièges parce qu'un piège avec un appât a cent fois plus de chances d'attraper un animal qu'un qui n'en a pas.
- Aux États-Unis, tous les États exigent que les chasseurs aient suivi des cours de chasse avant de leur délivrer un permis de chasse. Si vous souhaitez pratiquer la chasse aux États-Unis, ne soyez pas étonné si on vous demande de fournir une preuve que vous possédez bien ces compétences.
- Si vous n'avez jamais chassé ni posé de piège, commencez modeste. Ayez des objectifs restreints et ne vous sentez pas obligé d'acheter tout le matériel qui existe pour y arriver.

— Chapitre 12 —

LA CHASSE : AU-DELÀ DES BASES

Pour nous, la chasse n'était pas un sport. C'était une façon de nous rapprocher de la nature, cette intimité nous donnait accès à des aliments bruts, non transformés, sans pesticides ni hormones et avec le bonus d'avoir été produits sans de grandes quantités de carburant fossile. En outre, la chasse nous apportait une relation toujours plus rare dans un monde de villes, de fermes usines et d'industrie agro-alimentaire – la responsabilité directe de prendre les vies qui nous nourrissaient, les vies que même les vegans prennent indirectement parce que faire pousser et récolter des produits bio tue des cerfs, des oiseaux, des serpents, des rongeurs et des insectes. Nous vivions au contact des animaux que nous mangions, nous connaissions leurs habitudes, et cette connaissance augmentait notre gratitude envers eux et la terre qui les avait faits.

– TED KERASOTE *MERLE'S DQQR: LESSQNS FRQM A FREETHINKING DQG*[1]

Pour chasser le menu ou moyen gibier, rien ne vaut la polyvalence du fusil de chasse. Il existe beaucoup d'options et connaître toutes les possibilités vous aidera à faire votre choix. J'ai opté pour un fusil mono coup à canon basculant pour plusieurs raisons que je vais vous exposer dans ce chapitre.

CHOISIR UN FUSIL

Les deux principaux critères pour choisir une arme pour la chasse sont le poids et la simplicité de son mécanisme. Le poids est important si vous portez l'arme pendant de longues périodes. La simplicité du mécanisme réduit le risque de rencontrer un problème et facilitera son entretien.

Pour évaluer la polyvalence du fusil, les éléments à prendre en compte sont : l'âge du fusil, la longueur de la chambre et l'étranglement. L'étranglement est un léger rétrécissement de la bouche du canon qui permet d'améliorer la précision de l'arme à longue portée mais limitera les options de chargement, notamment le chargement à la main et le chargement par la bouche.

ÂGE DU FUSIL

Première chose quant à l'âge du fusil : vous voulez un modèle suffisamment moderne pour pouvoir utiliser des poudres modernes et pas uniquement les munitions à poudre noire. L'acier du canon doit aussi être de bonne qualité. Un critère rempli par la plupart des fusils fabriqués après 1940. Vous pouvez utiliser n'importe quel fusil en état de fonctionnement fabriqué au cours des 50 dernières années.

LONGUEUR DE LA CHAMBRE

Critère suivant, la longueur de la chambre, l’endroit où la cartouche est chargée dans la culasse. La chambre doit mesurer 76 mm pour pouvoir utiliser toutes les cartouches en vente. Beaucoup de cartouches modernes mesurent 76 mm. Si vous avez une chambre de 70 mm, vous ne pourrez pas les utiliser sans modification.

ÉTRANGLEMENT

Principaux étranglements : cylindrique, modifié et fermé. Du plus ouvert, le cylindrique, au plus fermé, le fermé. Le modifié étant l’heureux enfant du milieu. Le cylindrique altérera la précision de l’arme au-delà de 18-22 mètres alors que le modifié ne l’altérera qu’au-delà de 32 mètres. Là encore, l’étranglement limitera les options au niveau du chargement et réduira l’adaptabilité de votre arme.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

> Mon arme principale est un fusil mono coup H&R calibre 12 avec un étranglement modifié et un canon de 66 cm. Le fusil idéal pour le coureur des bois selon votre serviteur.

LONGUEUR DU CANON

La longueur du canon est une question de préférence personnelle mais je pense qu’un canon de plus de 61 cm est aussi précis qu’un canon de 76 cm. Nous les utiliserons de toute façon surtout à courte portée et chaque cm de canon supplémentaire, c’est aussi quelques grammes supplémentaires à porter.

CARTOUCHES

Commençons par les cartouches modernes en vente dans les magasins et la polyvalence de ce bon vieux fusil mono coup calibre 12. Niveau cartouches et proies, l'éventail de choix est très large avec ce fusil, avec peu de modifications voire aucune.

- Plomb de chasse n°8 pour les petits oiseaux
- Plomb de chasse n°6 pour le menu gibier
- Plomb de chasse n°4 pour les grosses volailles d'eau et la dinde
- Balle ou chevrotine pour le gibier plus gros.

Cela me permet de chasser un large éventail d'animaux en n'emportant qu'une poignée de munitions et un fusil si je veux ajouter du gibier à mon menu.

RÉDUCTEURS DE CALIBRE

Quelques mots au sujet de la polyvalence de ce fusil une fois modifié pour pouvoir utiliser autre chose que des cartouches de 12 vendues dans le commerce. Il existe plusieurs réducteurs de calibre. Commençons par les réducteurs de calibre pour fusil. Il existe des réducteurs de calibre de 76 mm qui permettent à ma culasse d'utiliser des cartouches de 20 et de 410 et un réducteur de calibre qui me permet d'utiliser des cartouches de pistolet 45 Long Colt.

Cela me permet d'utiliser toutes les cartouches de 20 et de 410, en plus des cartouches de 12.

Il existe aussi des réducteurs tube de 20 pour culasses de 76 mm à âme rayée, qui permettent d'utiliser la plupart des cartouches de pistolet dont le 9 mm, le 38, le 40 et le 45 ACP ainsi que des cartouches pour canon rayé comme le 22LR (long rifle), 22WMR (Winchester Magnum Rimfire) et 17 HMR (Hornadu Magnum Rimfire).

Cela m'offre un grand nombre d'options avec mon petit calibre 12, que je peux également utiliser sur mon arme de poing d'appoint

au cas où mon fusil s’enrayerait. Les réducteurs de calibre ont une précision étonnante, surtout à une distance maximale de 90 mètres pour le menu gibier traditionnel. Le calibre 20, le 410 et les 22 pour canons rayés à culasse de 76 mm sont aussi commercialisés en pile : elles s’imbriquent l’une dans l’autre comme une batterie de cuisine gigogne. Vous pouvez les transporter dans un petit récipient waterproof. Elles prendront ainsi moins de place dans votre sac.

RECHARGER LES CARTOUCHES USAGÉES

Vous n’avez pas besoin d’acheter des outils pour recharger les cartouches sur le terrain. Vous pouvez utiliser ce que vous avez. Vous devez d’abord enlever la vieille amorce de la cartouche. Votre couteau fera parfaitement l’affaire. Coupez l’étui pour que la cartouche mesure exactement 76 mm pour la culasse. Vous devez ensuite enlever l’amorce 209 de la cartouche avant d’en installer une nouvelle.

REMPLACER L’AMORCE

Pour retirer l’amorce usagée, vous avez besoin d’un support plat qui fera office de presse sur laquelle vous pourrez l’extraire. Vous pouvez coller plusieurs rondelles de métal l’une sur l’autre ou utiliser une planche en bois dur dans laquelle vous avez percé un trou d’environ 9,5 millimètres. Votre presse de fortune (en rondelles ou en bois) doit avoir une épaisseur d’environ 12,7 millimètres pour être sûr de nettoyer complètement, après avoir enlevée l’amorce, la gorge dans laquelle elle était insérée. J’utilise un morceau de ferraille d’environ 12,7 mm d’épaisseur, 5 cm de

long et 3 de large pour cette tâche. Je l'utilise aussi pendant la prochaine étape, à savoir l'installation de la nouvelle amorce.

Posez la cartouche sur votre presse improvisée, amorce utilisée au-dessus du trou et, avec un poinçon plat ou un vieux clou de 102 mm sur lequel vous donnez un petit coup de maillet ou de marteau, extrayez l'amorce usagée de la cavité dans laquelle elle est logée. Une fois l'amorce usagée retirée, inspectez la cartouche pour vérifier l'absence de fissure sur le cuivre ou le plastique (si vous utilisez une cartouche à long culot).

Pour mettre en place la nouvelle amorce, vous avez besoin d'une boîte d'amorces 209 SG. Vous en trouverez dans le commerce où elles sont en général vendues par boîtes de 100. Placez la nouvelle amorce avec la main pour vérifier qu'elle s'insère bien dans la poche d'amorce. Placez l'amorce de la cartouche sur la surface métallique de votre presse improvisée (une surface solide en métal). Prenez une douille visseuse de 7.93 mm et un petit adaptateur et insérez-les dans la poche de l'amorce à l'intérieur de la cartouche et tapez légèrement dessus, là encore pour que la nouvelle amorce se mette en place. Rien de difficile. Vous avez désormais une cartouche avec amorce prête à être rechargée.

RECHARGER LA CARTOUCHE

Pour charger la cartouche, vous avez besoin de poudre (noire ou pyrodex). Le pyrodex présente deux avantages : un moindre risque de surcharge et un prix abordable. Une livre devrait vous permettre de charger environ 65-80 cartouches selon la charge que vous utilisez.

Vous aurez également besoin d'une bourre ou d'un calepin. Vous pouvez utiliser n'importe quel matériau souple. Sur le terrain, j'utilise de la laine de mouton de mon kit de trappeur parce qu'elle

fait office de lubrifiant et de retardant après avoir quitté le canon du fusil.

Pour fabriquer votre bourre et votre calepin, vous avez besoin d'un cutter que vous pouvez fabriquer à partir d'un tube en acier d'un diamètre interne de 5/8'' (15,875 mm). Biseautez les côtés extérieurs pour créer le tranchant. Tapez de petits coups secs sur l'autre extrémité avec un maillet pour découper des petits disques en carton dans une feuille de l'épaisseur d'une carte de visite.

Une fois tous ces ingrédients réunis, vous avez besoin d'un doseur pour la poudre et le projectile. Vous pouvez, là encore, le fabriquer à partir d'un tube. Le mien est en cuivre avec une extrémité écrasée dans laquelle j'ai percé un trou pour pouvoir y insérer une lanière. Je peux l'utiliser aussi bien pour recharger mes cartouches que pour charger par le canon.

Ce doseur doit contenir un certain volume de poudre. 60 grains est la norme pour le calibre 12 et vous pouvez utiliser le même volume pour le projectile.

Dernier outil, le pistolet à colle chaude pour sceller le haut de la cartouche une fois rechargée.

LES PROJECTILES

Quelques mots sur les projectiles. N'oubliez pas que l'on mesure les projectiles en volume, la quantité peut donc varier. Vous pouvez acheter des projectiles en plomb en gros. Optez pour des plombs de 6 parce qu'ils vous permettront de tuer des oiseaux, la plupart du menu gibier et des animaux de taille moyenne, surtout à courte portée.

Vous pouvez également acheter des plombs ronds. Peu onéreux et polyvalents, ils vous permettront de tirer tous les gibiers à l'exception des petits volatiles. Seuil inconvénient : l'impossibilité de les fondre pour en faire des balles, rondes ou autres.

CHARGER LES PROJECTILES

Il y a un ordre à suivre pour bien fabriquer une cartouche. Posez la cartouche avec son amorce verticalement. Insérez une dose de poudre puis la bourre (vous devrez calculer cette quantité pour éviter les problèmes de compression ; le matériau ne se mesure pas facilement en volume). Ajoutez le calepin puis une dose de projectile.

Dernier élément, une dernière couche de calepin. Votre cartouche doit être chargée jusqu'au point où vous l'avez coupée (c'est un ajustement de bourre auquel vous devrez toujours procéder lorsque vous rechargez une cartouche).

Il ne vous reste plus qu'à sceller l'amorce de la cartouche avec de la colle chaude pour que rien ne s'échappe de la cartouche et vous avez une cartouche utilisable. N'ayez pas la main trop lourde avec la colle chaude ; ce sera plus facile avec un pistolet à colle automatique que de faire fondre la colle avec un briquet, mais vous pourrez utiliser le briquet sur le terrain.

BALLE RONDE

Quelques mots sur les balles rondes. Si vous utilisez un étranglement modifié, votre fusil aura en bout de canon un diamètre interne. S'il a un calibre de 71 je vous conseille une balle ronde en plomb fondu d'environ 0,69 pouce (17,526 mm). Cela vous permettra d'avoir un bon patch épais si vous chargez par le canon et d'utiliser des cartouches à parois épaisses si vous rechargez vos cartouches.

Il est très difficile de fabriquer des projectiles sur le terrain. Il est en revanche très facile de fabriquer des balles rondes. Vous utiliserez plus de projectiles que de balles rondes pour la chasse. Il est dès lors plus logique d'emporter un gros volume de projectiles

et, si vous avez besoin de quelques balles rondes, vous les fabriquerez sur le terrain.

CHARGER PAR LE CANON

Quelques mots à présent sur le chargement d'un fusil mono coup par le canon. Vous aurez besoin d'un adaptateur de cheminée pour amorce type 209. Une fois cet adaptateur installé dans la culasse de l'arme, votre fusil se transforme, grosso modo, en une grande cartouche. Il suffit de remplacer l'amorce dans l'adaptateur et, ensuite, de charger le fusil par la bouche du canon au lieu de mettre une cartouche dans la culasse.

Vous avez donc besoin d'une baguette pour pousser le contenu à l'intérieur du canon. Vous n'avez pas besoin de bourre ni de calepin. De la laine suffit.

Pour charger l'arme, remplacez l'amorce usagée dans l'adaptateur et fermez la culasse. Insérez une dose de poudre dans le canon. Poussez une bourre de laine dans le canon sur la poudre avec la baguette.

Ajoutez ensuite un volume de projectile et une autre bourre et vous êtes prêt à faire feu. Rien de bien compliqué.

Si vous voulez utiliser une balle ronde que vous avez fondue, les premières étapes sont les mêmes : amorce, poudre, bourre. Vous avez ensuite besoin d'un patch. Vous pouvez utiliser un carré de drap assez grand pour s'enrouler autour de la balle. Il sertira votre munition quand vous le pousserez dans le canon sur la bourre et le projectile.

TRUCS ET ASTUCES

- La polyvalence de ce calibre 12 mono coup est vraiment extraordinaire. Aujourd'hui, les modèles d'occasion sont extrêmement bon marché. Cela en fait un élément vital du matériel de tout coureur des bois.
- Un canon double à basculement avant est une bonne option si vous pensez avoir besoin d'un deuxième coup. Seul inconvénient, le poids.
- Pour les réducteurs de calibre, ma marque préférée est Short Lane. Short Lane fabrique également des adaptateurs de cheminée d'amorce 209 qui permettent de transformer votre calibre 12 en fusil à chargement par la bouche et des baguettes rétractables ou pliantes. Il vous suffit d'en glisser une dans votre sac pour charger votre fusil par la bouche. Si vous comptez recharger vos cartouches, achetez des cartouches à long culot de bonne qualité, qui dureront plus longtemps. Vous pouvez également acheter des douilles de 12 en laiton vides en ligne.
- Vous pouvez acheter, en ligne, un moule pour fabriquer des balles rondes et une louche pour faire fondre le plomb au-dessus d'une flamme, dans des enseignes comme Track of the Wolf.

— Chapitre 13 —

POSER DES PIÈGES : AU-DELÀ DES BASES

Dans toutes les choses de la nature, il y a quelque chose de merveilleux.

– ARISTOTE

Si vous espérez attraper certains de vos aliments, vos devez avoir une bonne connaissance du travail des pièges pour trois principales sources d'aliment : mammifères, oiseaux et poissons.

Une des règles les plus importantes pour vivre au long cours dans la nature, c'est que la nourriture vivante ne se gâte jamais. À notre niveau, cela signifie que nous ne sommes pas obligés de transformer la nourriture de suite, juste de prendre soin des animaux tant qu'ils sont en vie. Un grand avantage par temps chaud, mais qui peut devenir une source de problèmes si vous vous trouvez dans une zone dans laquelle vivent de gros prédateurs. Il vous faudra donc prendre une décision. Mais pour des animaux comme les tortues et les grenouilles, que vous

pouvez conserver dans un sac pendant quelques temps, savoir poser des pièges est un gros avantage.

Les saisons et les règlements nous dicteront quels sont les pièges que nous pouvons utiliser (et ceux que nous n'avons pas le droit d'utiliser) ainsi que les espèces que nous pouvons capturer. Les pièges étant, par nature, non discriminants, il vous est impossible de véritablement contrôler quel animal vous attraperez ; mais en utilisant des pièges adaptés à la taille de l'animal ciblé, placés à des endroits fréquentés surtout par l'animal ciblé et en plaçant des appâts qui ne sont consommés que par l'animal ciblé, vous réduisez le risque d'attraper ou de tuer d'autres animaux que ceux que vous voulez attraper. Vérifiez les lois en vigueur dans votre région pour savoir ce que vous devez faire si vous attrapez un animal que vous n'aviez pas prévu d'attraper.

PREMIERS PAS AVEC LES APPÂTS ANIMAUX

Le bord de l'eau est, la plupart du temps, le meilleur endroit pour trouver des proies. Mais il est important de comprendre que proies et pièges ne se limitent pas aux animaux à quatre pattes et à fourrure. Certaines des proies les plus faciles à attraper vivent la majorité de leur vie dans ou près de l'eau, les poissons, les grenouilles, les tortues, les serpents et les écrevisses.

Vous pouvez chasser ces animaux pour vous nourrir et en utiliser certains comme appâts de pièges destinés à capturer des proies de taille plus imposante. Si vous êtes dans une région dépourvue de ce genre de points d'eau, vous devrez construire des micro-pièges pour attraper des souris, des rats et des tamias pour vous nourrir et servir d'appâts. Vous pouvez également décider d'associer les deux techniques. Certaines de ces ressources seront des repas au même titre que les plus gros poissons et les tortues.

Vous devez avoir pour priorité d'attraper des animaux qui se trouvent en bas de la chaîne alimentaire même si vous ne prévoyez pas de les manger. Un piège avec un appât a une plus grande probabilité de succès qu'un piège qui n'en a pas. En remontant la chaîne alimentaire, vous remplirez votre ventre tout en améliorant la qualité des aliments que vous consommerez.

PIÈGES DANS L'EAU

Vous devez apprendre à fabriquer des pièges dans l'eau pour attraper des poissons, des grenouilles et des tortues.

FILETS

Fabriquer des filets est un savoir-faire en soi qui requiert un long apprentissage. Mais il existe quelques techniques faciles pour fabriquer des filets (même si elles ne sont pas aussi efficaces que les méthodes qui exigent un véritable savoir-faire). Avec un filet, vous ne pouvez attraper que les poissons qui sont incapables de passer par les mailles que vous avez tissées. Vous devez donc adapter les espaces à la taille des proies ciblées. Dans l'urgence, vous pouvez utiliser un t-shirt comme senne. Voilà quelques filets que vous pouvez utiliser dans l'eau :

- **Épuisettes.** Ces filets sont en général fixés à des bâtons avec une extrémité en forme de cercle que vous pouvez plonger dans l'eau et soulever dès qu'une proie entre dans le filet. Vous pouvez fabriquer le manche à partir d'une fourche en bois vert que vous pliez pour former l'arrondi et fixer tout de suite le filet à cet arrondi pendant que vous le fabriquez. Si vous avez emporté un gros rouleau de tresse bitumée, ce que je conseille fortement, vous pouvez facilement fabriquer des filets avec des demi-nœuds. Vous pouvez utiliser une épuisette pour attraper de petites tortues mais vous

aurez plus de mal à attraper des tortues plus grosses avec. N'oubliez pas que la plupart des tortues qui se rafraîchissent dans l'eau pendant la journée nageront sous le rondin sur lequel elles prenaient le soleil pour se cacher. Vous pouvez également utiliser une épuisette pour attraper des grenouilles et des écrevisses. Vous pouvez en observer une sur l'illustration 13.1.

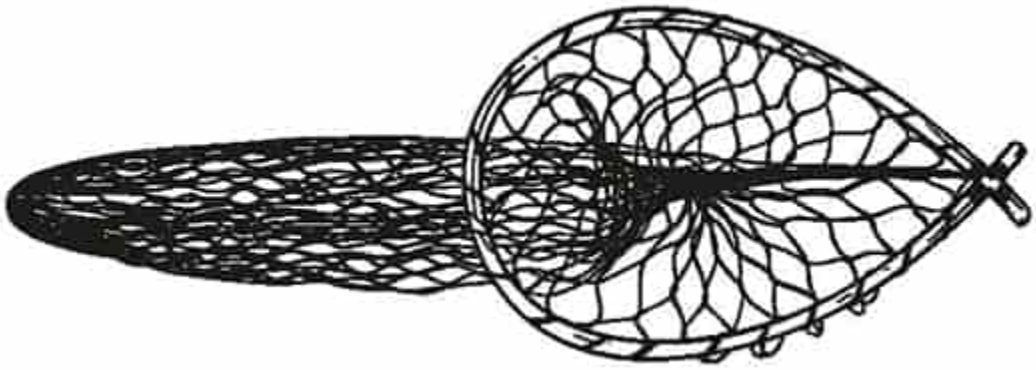


Illustration 13.1. Épuisette.

- **Filets maillants.** Ce type de filet doit avoir une longueur et une largeur qui vous permet de le tendre sur toute la largeur et la profondeur d'un petit cours d'eau. Sa partie inférieure est, en général, lestée de pierres tandis que sa partie supérieure est équipée d'un élément de flottaison ou attachée à un jeune arbre. Vous dirigez les poissons vers le filet en marchant dans le sens du courant en chassant les poissons vers les mailles dans lesquelles ils se retrouvent coincés puisque leurs ouïes peuvent passer mais pas le reste de leur corps. Comme avec d'autres filets, vous devrez connaître la taille moyenne du poisson que vous pêchez pour que votre filet soit efficace. L'épuisette et les nasses ont tendance à être une meilleure utilisation du cordage que les filets maillants. Vous pouvez en observer un sur l'illustration 13.2.

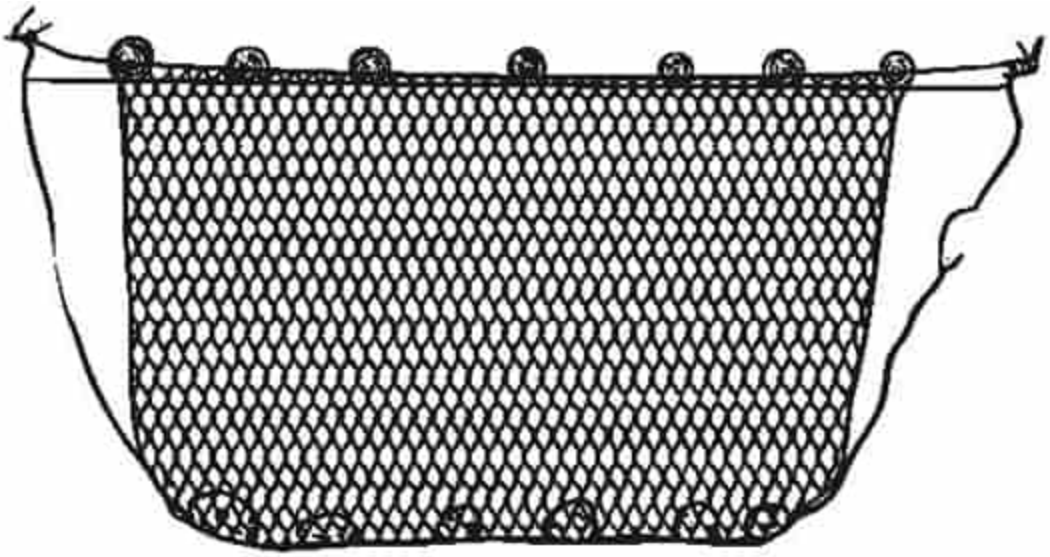


Illustration 13.2. Filet maillant.

- **Sennes.** Ce sont des filets assez grands avec de très petites mailles qui sont tendus dans une source d'eau plus profonde pour pousser les petits poissons vers les berges où il sera plus facile de les extraire de l'eau. Vous pouvez en observer un sur l'illustration 13.3.
- **Bourriches.** Elles ressemblent beaucoup aux épuisettes. Vous pouvez les fabriquer en différents diamètres que vous pouvez utiliser comme des épuisettes ou les poser à plat dans le lit d'un cours d'eau. Vous pouvez en observer une sur l'illustration 13.4.

Illustration 13.3. Senne.

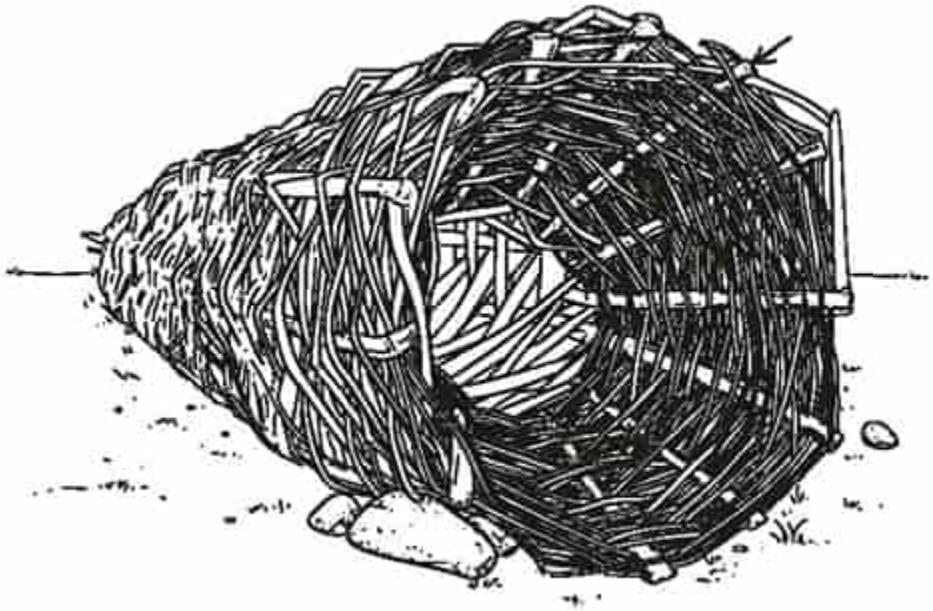


Illustration 13.4. Bourriches.

BARRAGE DE PÊCHE

Vous pouvez utiliser des barrages de pêche pour guider les poissons vers un endroit dans l'eau ou sur le bord de l'eau pour attraper d'autres espèces d'animaux comme les tortues. Vous pouvez les fabriquer en matériau naturel, des pierres, des bâtons voire même des rondins. Vous pouvez utiliser un barrage appelé déversoir de pêche pour piéger les poissons dans une plus petite zone où vous pouvez les chasser avec un arc ou un harpon. Vous pouvez utiliser un piège de berge en forme de M pour attraper des tortues. Il vous suffit de les inciter à sortir de l'eau avec un appât et votre piège les empêchera de regagner l'eau. C'est un bon piège pour la nuit pendant que vous dormez. Vous pouvez en observer un sur l'illustration 13.5.

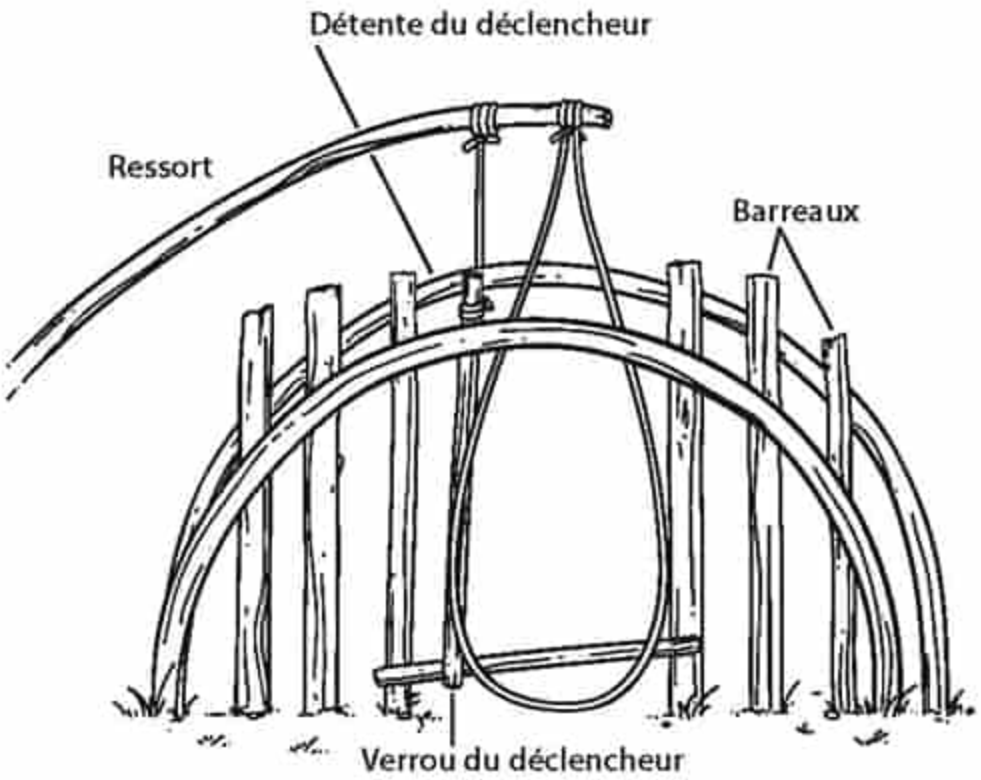


Illustration 13.5 Barrage de pêche

PANIER BOURRICHE

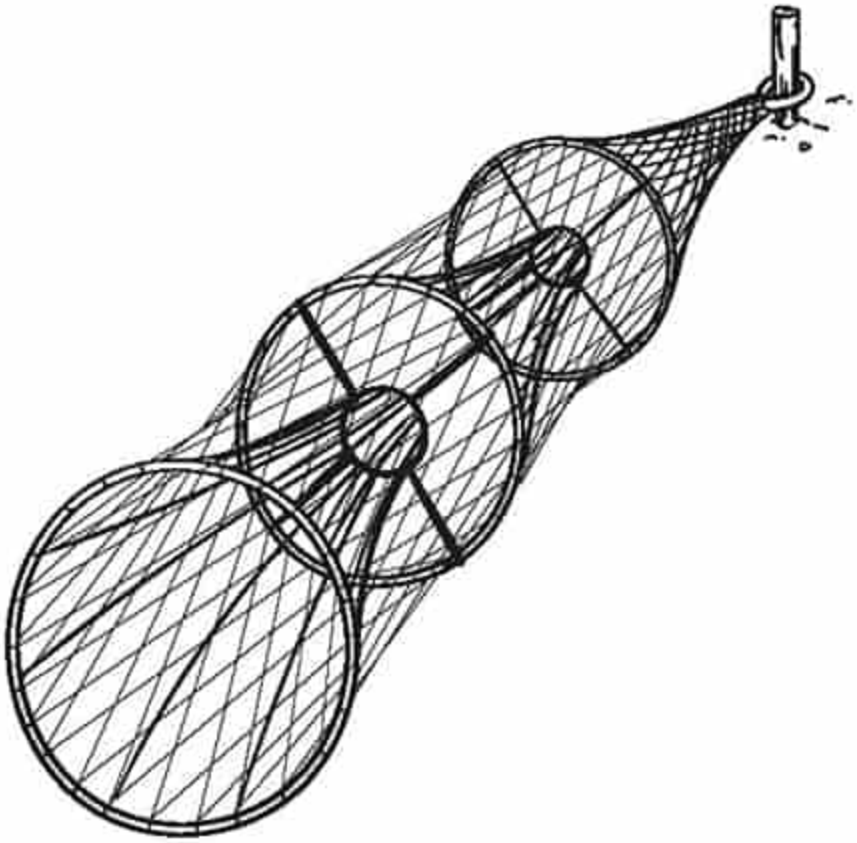


Illustration 13.6. Panier bourriche

Pièges tressés en matériel naturel avec deux cônes insérés l'un dans l'autre pour que le poisson puisse entrer mais pas ressortir. Ils sont tressés comme un panier. Le cône intérieur a un trou au fond par lequel le poisson peut entrer dans le plus gros cône fermé dans lequel il se retrouve pris au piège. Vous pouvez en observer un sur l'illustration 13.6.

PIÈGE TUNNEL

Vous pouvez fabriquer un piège tunnel à partir d'une boîte de conserve en plantant des bâtons dans la boîte à des angles qui permettent à l'animal de manger l'appât – mais pas de ressortir. Vous pouvez en observer un sur l'illustration 13.7.

Illustration 13.7 Piège tunnel

LIGNES AVEC DÉCLENCHEUR L7

C’est une forme de pêche à laquelle vous associez un élément qu’on retrouve généralement dans les pièges, à savoir un déclencheur que vous ajoutez à votre ligne pour loger l’hameçon dans la gorge de l’animal après que ce dernier a avalé l’appât. Vous attachez un déclencheur L7 (fabriqué avec deux simples encoches inversées décrit un peu plus loin dans ce chapitre) à un poteau avec un ressort qui vous permet de lancer la ligne depuis la berge avec un hameçon et un appât. Lorsque le poisson ou la tortue part avec l’appât, cela déloge le déclencheur L7 et tend le poteau qui tire sur la ligne et loge l’hameçon dans la gorge de la proie. Vous pouvez également utiliser ce système de déclencheur pour attraper des tortues. Voir l’illustration 13.8.

Quand vous avez attrapé une ou plusieurs proies qui se trouvent en bas de l’échelle alimentaire (les proies que les autres animaux

mangent), vous pouvez utiliser vos restes pour attraper des animaux plus gros.

Illustration 13.8 Déclencheur

PIÈGES PRIMITIFS

Un piège primitif peut exécuter trois actions : étrangler, étriper ou étouffer.

PIÈGE ASSOMMOIR

Ce sont, en général, les pièges auxquels on pense en premier en entendant le terme piège primitif. Le concept est simple : faire tomber un objet massif sur un animal pour l'écraser ou l'immobiliser. Les petits mammifères comme les souris, les rats, les tamias et les spermophiles sont les plus gros animaux que vous pouvez facilement attraper avec un piège assommoir.

Malheureusement, beaucoup de personnes commettent des erreurs lorsqu'ils posent des pièges assommoir. Il y a certaines choses à savoir pour bien utiliser ces pièges. Ils ne sont pas toujours conçus pour tuer la proie sur le coup. Des pièges plus petits comme les micro-pièges pour rongeurs feront suffoquer l'animal. Parce que beaucoup ne comprennent pas ce point, ils inclinent trop leur poids, un rondin ou un rocher, par rapport au sol parce qu'ils pensent, ainsi, accroître sa puissance d'écrasement. Le fait est que plus l'angle formé par l'assommoir et le sol est important, plus l'animal a de chances de s'échapper. Placez l'appât le plus près possible de l'arrière du piège vous permettra de réduire le risque d'erreur.

Il y a plusieurs types de pièges qui utilisent un poids pour tuer ou attraper un animal :

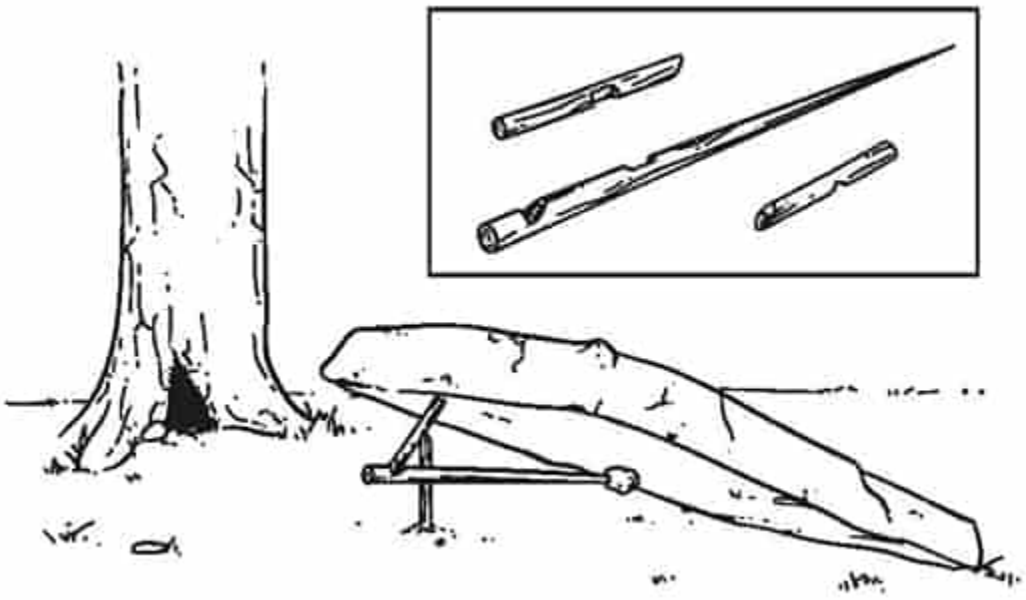


Illustration 13.9 Piège assommoir incliné

- **Piège assommoir incliné.** Dans ces pièges, vous installez un objet lourd incliné d'un côté, maintenu en place par un déclencheur qui libère l'objet pour assommer la proie. Il y a deux règles à connaître pour fabriquer un piège assommoir. Primo, que le poids de l'assommoir doit être cinq fois plus important que celui de l'animal que vous souhaitez attraper. Secundo, que l'assommoir ne doit jamais former un angle supérieur à 30° par rapport au sol. Voir l'illustration 13.9.
- **Piège assommoir suspendu.** L'assommoir est suspendu au-dessus du sol et tombe quand il est libéré. Vous pouvez y ajouter des pointes acérées ou des pieux pour attraper du plus gros gibier. Vous pouvez en observer un sur l'illustration 13.10.

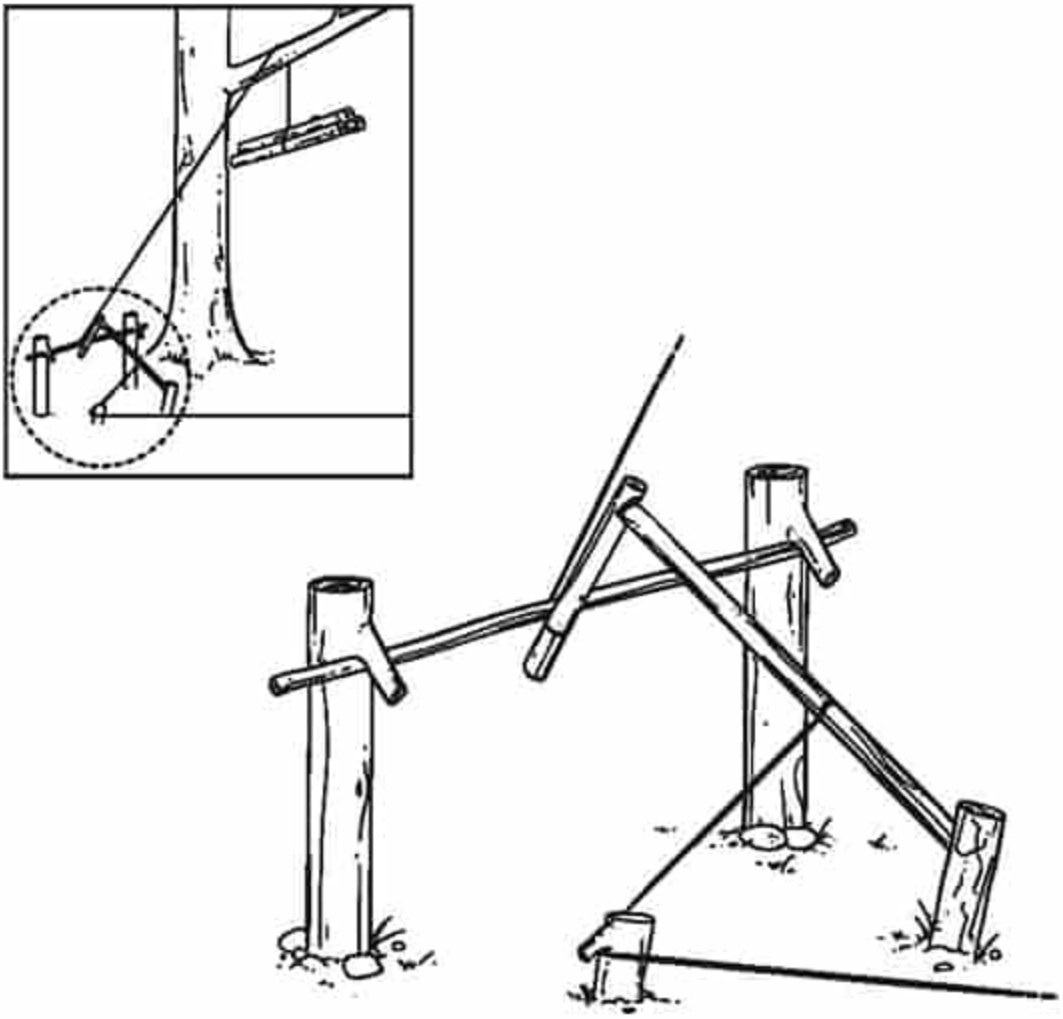


Illustration 13.10 Piège assommoir suspendu

• **Piège avec tourniquet.** Ces pièges utilisent un tourniquet (une sorte de treuil) pour porter un coup fatal mortel ou libérer une pointe acérée ou un pieu sur lequel viendra s’empaler un animal. Vous pouvez en observer un sur l’illustration 13.11.

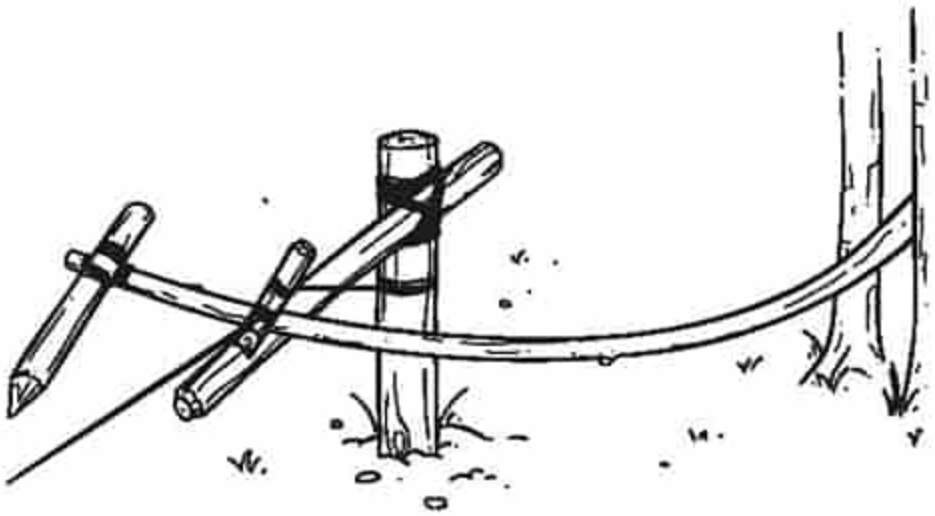


Illustration 13.11 Piège avec tourniquet

DÉCLENCHEURS DE PIÈGES

Il existe beaucoup de déclencheurs. Les déclencheurs, comme les pièges, doivent être adaptés à la taille de la proie. Inutile de fabriquer des déclencheurs pour rongeurs avec des branches de 5 cm que l'animal n'aura pas la force de faire tomber ni de déplacer pour déclencher le piège. Même s'il existe beaucoup de pièges à ressort, je préfère utiliser les pièges et les déclencheurs les plus simples possibles. Vous pouvez utiliser un déclencheur à bascule par pression dans plusieurs pièges et vous pouvez fabriquer la majorité des éléments au bivouac. En cas d'urgence extrême, vous pouvez construire des pièges à déclencheur à bascule sans outil. Vous pouvez en observer quelques-uns sur les illustrations 13.12A, 13.12B et 13.12C.

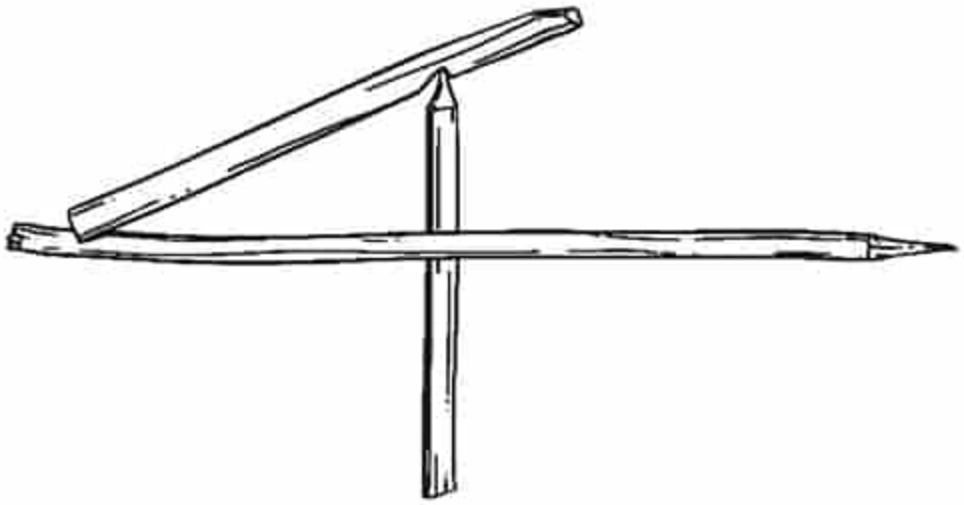


Illustration 13.12.A Déclencheur en 4

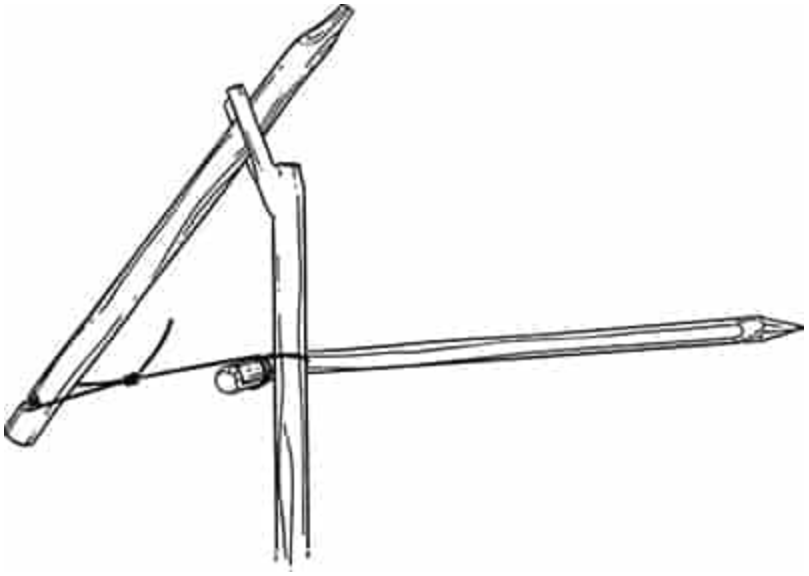


Illustration 13.12.B Déclencheur païute

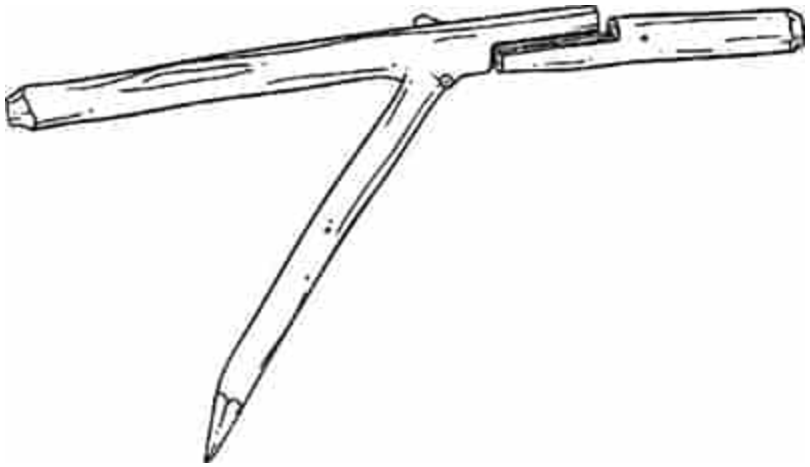


Illustration 13.12.C Déclencheur fendu

MANGER DES ANIMAUX TROUVÉS MORTS

Et pour les animaux que l'on trouve mort ? Un repas gratuit ? Peut-être. Mas il y a plusieurs éléments à prendre en compte avant de planter votre fourchette dans leurs chairs. Vous devez comprendre que la chaleur est l'ennemi de la viande, même si l'animal était en bonne santé au moment de sa mort. Plus cela fait longtemps qu'il est mort, plus vous devez réfléchir avant de le manger. Mais vous pouvez faire confiance à votre nez, qui peut vous dire quand quelque chose ne sent pas bon. Quand c'est le cas, n'y touchez pas.

Pour le poisson, les ouïes sont l'indicateur le plus fiable. Si elles sont encore roses, la chair devrait être propre à la consommation. Si elles sont blanches, abstenez-vous, même bien cuit.

Et les mammifères ? J'ai une règle qui veut qu'en dehors d'une urgence extrême, je ne mange jamais un mammifère que je n'ai pas vu rendre l'âme. Cela me permet d'évaluer la cause de son décès ou comment il a été tué. Ainsi que sa santé avant de mourir. Il a

peut-être succombé à une maladie, dont certaines sont transmissibles à l'homme. Il est donc préférable, là encore, de s'abstenir. Si un animal a un comportement inhabituel, il y a forcément une raison. Si, par exemple, je vois un animal nocturne se promener en plein milieu d'une journée chaude, c'est un drapeau rouge pour moi.

Si vous devez manger un animal que vous avez trouvé mort, il y a certains éléments à observer au préalable pour déterminer depuis combien de temps il a quitté ce monde. Mais elles n'offrent aucune garantie :

- Si l'animal est très boursouflé, vous pouvez en conclure qu'il gît là depuis un moment et cela n'augure rien de bon.
- S'il y a encore des puces sur la carcasse, il n'est pas mort depuis longtemps parce qu'elles seront les premières à abandonner un hôte mort.
- Si les yeux sont encore humides ou vitreux, vous pouvez en déduire que le trépas est récent.
- S'il y a des vers sur le corps, c'est un signe qu'il est mort depuis trop longtemps.
- • Si vous décider de nettoyer et de manger l'animal, vérifiez que ses organes ont une couleur très brillante. S'il y a des tâches sur le foie ou des excroissances visibles sur les organes, réfrénez cette envie de manger et passez votre chemin.

Quant aux animaux tués par une collision avec un véhicule, n'oubliez jamais qu'il y a de fortes chances que les organes internes aient été perforés pendant la collision, comme la vessie, ce qui gâtera la chair.

RECETTES POUR LES PROIES ATTRAPÉES

Voilà mes recettes préférées pour préparer les proies prises au piège :

ÉCUREUIL ET POMMES DE TERRE FRITES

Faire bouillir l'écureuil la nuit précédente réduit le temps de préparation de ce plat

1 écureuil dépecé et éviscéré

½ cuillère à café d'un mélange d'épices ou de poudre d'ail

2 pommes de terre russet de taille moyenne

1 oignon

Graisse de poitrine fumée ou saindoux pour frire à la poêle
Faites bouillir l'écureuil dans la popote la nuit précédente. La viande est prête quand elle se détache de l'os. Égouttez et enlevez les os. Conservez la viande dans un endroit frais, loin des prédateurs et des charognards.

Le lendemain, découpez la viande d'écureuil et ajoutez le mélange d'épices.

Faites bouillir les pommes de terre environ 15 minutes. Coupez-les en lamelles. Coupez l'oignon en dés.

Graissez la poêle avec de la graisse de poitrine fumée ou du saindoux et chauffez à feu moyen. Ajoutez l'oignon, les pommes de terre et l'écureuil dans la poêle et faites frire jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et que les pommes de terre prennent une couleur brun doré. Servez.

RAGOÛT DE LAPIN

Une bonne recette de ragoût que vous pouvez utiliser avec la majorité des viandes

1 gros lapin ou 2 jeunes lapins découpés en 8 morceaux

6 morceaux de poitrine fumée, coupés

4 grandes carottes épluchées et découpées en rondelles

8 pommes de terre rouges, découpées en quartier.

2 gousses d'ail, émincées

½ tasse de vinaigre de cidre

1. oignon moyen, découpé en dés

2. cuillères à soupe de beurre

3. cuillères à soupe de farine tout usage

2 cuillères à café de sel

2 cuillères à café de poivre noir

Placez le lapin dans un récipient à ragoût avec de l'eau et recouvrez. Portez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes. Ajoutez tous les ingrédients avec suffisamment d'eau pour recouvrir la viande dans la popote. Faites cuire à feu moyen pendant 1 heure. Servez avec du pain ou des biscuits.

FAISAN GLACÉ

Vous pouvez utiliser cette recette avec tous les oiseaux

2 faisans

½ tasse de sel

1 sachet de préparation de riz sauvage (environ 360 grammes) préparé en suivant les instructions sur l'emballage

1 bocal de framboises confites (environ 360 grammes)

½ tasse d'eau

Plumez les volatiles. Rincez-les, enlevez les abats et tapotez pour assécher. Saupoudrez la cavité de sel et remplissez-là avec la garniture. Liez les pattes ensemble avec de la ficelle et placez les volatiles dans une cocotte. Faites cuire à l'étouffée 1h30-2h ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Mélangez les fruits confits et l’eau dans un récipient de cuisson et portez à ébullition. Pendant la dernière 1% heure de cuisson, arrosez fréquemment les volatiles de fruits confits. Enlevez la ficelle avant de servir avec les fruits confits restants.

TRUCS ET ASTUCES

- Les grenouilles sont assez faciles à assommer avec un bâton souple si vous les chassez de nuit avec une lampe frontale qui les paralysera. Cette technique fonctionnera sur les grenouilles sur terre et dans l’eau.
- Vous trouverez des serpents dans l’eau ou sur les berges des points d’eau où il y a des grenouilles, surtout la nuit. Vous pouvez les tuer comme les grenouilles avec un bâton souple ou les immobiliser avec un bâton à fourche en forme de Y et les tuer avec une pierre. Mais les serpents sont difficiles à attraper parce que ce sont des maîtres de l’évasion. Vous devez installer une alarme sur tous vos pièges.
- Vous devez poser vos pièges dans un périmètre de 50-100 mètres autour de votre bivouac de façon à pouvoir les relever facilement au milieu de la nuit si un animal vient à s’y prendre. Les charognards surmontent très vite leurs craintes vis à vis des humains. Et inutile de chercher à dissimuler votre odeur pour eux. Les chemins empruntés par les animaux sont d’excellents endroits où poser des pièges. La plupart des animaux sont opportunistes par nature, utilisez un appât pour attirer vos proies dans votre piège.
- Un autre animal se prendra parfois dans votre piège. S’il a une certaine corpulence, il s’en libérera probablement sans votre aide. Si c’est un putois, vous êtes bon pour empester pendant deux jours mais c’est la vie en cas d’urgence. Faites votre possible pour libérer l’animal et regardez-le s’éloigner.

— Chapitre 14 —

DÉCOUPER LES PROIES

Cuisinez les ingrédients dont vous avez l'habitude, comme le poisson, le poulet ou les hamburgers, en utilisant d'autres techniques. En d'autres termes, soyez à l'aise avec les ingrédients que vous utilisez

– BOBBY FLAY

Vous devez connaître les principes de base pour nettoyer et découper des animaux afin de pouvoir les cuisiner. Ce processus peut avoir un effet positif ou négatif sur le goût mais également sur la fraîcheur de la viande que vous avez l'intention de préparer.

Vous savez, bien sûr, que vous devez éviscérer un animal le plus rapidement possible après l'avoir tué parce que les bactéries prolifèrent quand il fait chaud. Dès qu'un animal meurt, la qualité de sa viande décroît de façon exponentielle sans le bon entretien.

LES CONDITIONS DE L'ABATTAGE

Premier élément à prendre en considération, la température au moment où vous abattez une proie. Les réfrigérateurs conçus pour conserver les aliments sont réglés, dans la plupart des cas, aux alentours de 3-4°C. Dès lors, si vous abattez un animal à une température plus chaude, il y a une certaine urgence à le préparer pour préserver la qualité de la viande.

Il existe de nombreux facteurs qui altèrent la qualité de la viande d'un animal récemment tué : la santé de l'animal, le moment de l'année, l'âge et le sexe de l'animal et ce qu'il faisait au moment de passer de vie à trépas. Un animal qui court à toute vitesse, ou qui est effrayé avant de mourir, connaît une poussée d'adrénaline et sa viande sera moins bonne que celle d'un animal qui n'a ressenti aucune angoisse au moment de sa mort. Ce sont des éléments à prendre en compte au moment de tuer une proie.

Un animal vite tué (par un piège ou abattu) devrait fournir une viande de très bonne qualité à condition d'être récupérée rapidement.

C'est un élément dont vous n'avez pas à vous préoccuper avec les poissons. Lutter pour ramener un poisson à la surface n'affecte en rien la qualité de sa chair. Il suffit de l'achever promptement après l'avoir sorti de l'eau.

LES OUTILS POUR DÉCOUPER

Les bouchers, comme tous les professionnels, ont pléthore d'outils. Mais vous n'avez pas besoin de vous en préoccuper trop pour la viande au bivouac parce que vous ne ferez pas le détail comme les bouchers pour sélectionner les morceaux de viande. Vous aurez, certes, besoin de certains outils mais vous les avez, pour la plupart, déjà dans votre sac si vous êtes dans un bivouac.

COUTEAU

Un bon couteau tranchant à découper avec une lame de 12 cm vous permettra de gérer les plus grosses proies. Un couteau filet se révélera très pratique s'il y a du poisson au menu. Un couteau de poche, avec une lame plus petite aussi, mais ce n'est pas nécessaire pour la découpe grossière de la viande que vous effectuerez au bivouac. Les lames de type ulu, en forme de croissant, sont utilisés dans de nombreux pays et sont très pratiques pour cuisiner au bivouac mais elles ne sont pas essentielles. Vous pouvez emporter un gros couperet, si vous le désirez, mais une bonne hachette fera tout aussi bien l'affaire.

HACHE

Une hache ou une hachette de camp suffira pour bon nombre de tâches qui doivent être effectuées rapidement comme trancher les pattes et la tête. Vous pouvez également l'utiliser pour couper les os et dépecer si besoin. Votre hache doit être aussi affûtée que votre couteau. Une hache de chasseur a un manche arrondi au dos pour permettre de passer entre la peau et la carcasse des animaux plus gros.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

Si vous emportez un couteau avec une lame plus grande, du type machette, par exemple, elle peut facilement remplacer la hache pour la plupart des tâches pour lesquelles cette dernière est requise.

CISEAUX

Là encore, vous en avez peut-être déjà une paire dans votre sac. Sinon une bonne paire de ciseaux de couture peut se révéler très pratique pour découper les volailles. Ils permettent de faire un trou rapidement sur les petites proies et sont aussi très utiles sur les volailles avec des os creux, qui sont facilement coupés pour séparer les morceaux comme les ailes de la carcasse ou les rebus comme les pattes.

SCIE

Une bonne scie est un atout dans tous les bivouacs, mais le choix de la lame de la scie est important pour cette activité de découpe. Une bonne lame de scie à os est onéreuse. Je vous conseille plutôt d'emporter une scie à tronçonner avec un cadre en métal de 36 cm bon marché et d'acheter des lames de scies à métaux bon marché qui sont très efficaces pour couper les os. Un autre outil multiusage au bivouac.

CRÉMAILLÈRE/CROCHET DE BOUCHER

Vous aurez besoin d'une sorte de crémaillère ou, au moins, d'un crochet de boucher pour soulever l'animal suffisamment haut au-dessus du sol afin de procéder facilement à sa découpe et ne pas laisser la carcasse par terre. Pour des animaux plus imposants, vous aurez peut-être besoin d'un treuil manuel ou portatif. Vous pouvez fabriquer rapidement un palan à partir d'un minimum de matériel. Vous avez besoin d'une corde, quelque chose qui fera office d'essieu (une branche d'arbre solide par exemple – encore fixée à l'arbre) et d'attacher la corde à quelque chose une foie la proie soulevée.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Chaque fois que vous manipulez une carcasse d'animal, vous devez porter des gants jetables pour éviter que les bactéries pénètrent dans des coupures ou des égratignures sur vos mains pendant que vous travaillez avec de la viande crue.

- • **Fraîcheur de la viande.** Quant à la fraîcheur de la viande, vous devez vous fier énormément à votre nez. Si vous avez des interrogations, sentez. Dans le doute, ne mangez pas.
- • **Vieillissement à sec de la viande.** Laisser vieillir la viande - le processus de conservation de la viande à une température comprise entre 1 et 4°C pendant 7-10 jours – dégrade les protéines et peut rendre les viandes de gibier un peu plus savoureuses et plus tendres. Mais ce n'est pas une entreprise facile ni une science exacte. Il vaut mieux faire cuire la viande et remédier à une éventuelle dureté en choisissant le bon mode de cuisson. Si vous voulez manger de la viande d'animaux sauvage dans la nature, la consommer fraîche reste, selon moi, la meilleure option et la plus sûre.

CONSIDÉRATIONS POUR LA DÉCOUPE

Pour les plus gros animaux sauvages que vous pouvez laisser suspendre un jour ou deux au bivouac et dont vous prélevez les morceaux avant chaque repas, vous devez laisser la peau sur la carcasse après les avoir éviscérés et ne l'enlever qu'au moment où vous découpez les morceaux. Cela empêchera la viande de sécher et éloignera les insectes de la viande. Mais cela est possible uniquement lorsque les températures sont fraîches – souvenez-vous ce que je vous ai dit au sujet des réfrigérateurs. Vous pouvez

préparer et cuire immédiatement les petits animaux parce que la cuisson réduit les risques de voir la viande se gâter.

Vous pouvez également conserver la viande au frais en mettant les morceaux découpés dans un sac plastique étanche, duquel vous avez évacué le maximum d'air, et en le conservant dans un cours d'eau (selon la température de l'eau) en l'arrimant avec des pierres ou des rondins et en l'attachant à une grosse branche ou une racine pour éviter que le courant ne l'emporte.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

> Pour les mammifères, vous devez empêcher toute contamination de la viande après l'avoir tuée. L'urine, les excréments et les autres liquides présents dans les intestins ne doivent jamais entrer en contact avec la viande pour éviter que son goût soit considérablement modifié.

LA DÉCOUPE

Pour les plus gros animaux, comme le cerf, dès que l'animal est mort, vous devez enfiler vos gants, mettre l'animal sur le flanc, prendre votre couteau et découper tout autour de l'anus et de la vulve, pour une biche, retirer cet organe et l'attacher avec une ficelle ou un collier de serrage en plastique pour éviter toute contamination.

Pendant que vous enlevez les viscères, faites très attention à ne pas perforer les intestins avec votre couteau.

Ensuite, faites rouler le cerf sur le dos, l'arrière vers le bas si possible et insérez votre couteau jute en dessous du sternum, lame orientée vers le cou de façon à ne pas perforer l'estomac et faites un trou qui laissera entrer l'air dans la cavité du corps.

Une fois le trou fait, retirez le couteau et insérez vos doigts en V pour guider le couteau et couper dans l'autre direction jusqu'au bassin.

Vous pouvez, à présent, procéder à l'ablation des organes externes masculins. Vous pouvez également retirer les organes internes en coupant tous les tissus connectifs de la cavité du corps et tout ce qui reste dans la région pelvienne. Suspendez le cerf pour poursuivre la découpe.

PETITS MAMMIFÈRES

Pour tous les autres mammifères, le processus est peu ou prou le même avec, plus ils sont petits, moins de bordel et de travail. Coupez la tête et les pattes avant d'éviscérer l'animal. Vous pouvez dépecer facilement les petits animaux comme les lapins et les écureuils sans les suspendre en faisant une incision à travers la fourrure le long de la colonne vertébrale puis en tirant avec les mains dans des directions opposées.

PETITS OISEAUX

Les petits oiseaux sont assez faciles à désosser. Posez l'oiseau sur les ailes, placez vos pieds de chaque côté du corps de l'oiseau, penchez-vous au-dessus et tirez sur les pâtes. Cela séparera la carcasse et exposera la chair.

OISEAUX PLUS GROS

Avec les oiseaux plus gros, comme les dindes et les canards, vous devrez procéder un peu différemment. Éviscérez-les en coupant juste en dessous du sternum et descendez jusqu'à l'anus et enlevez les organes internes. Comme avec les mammifères, faites très attention de ne pas perforer les intestins. Si vous souhaitez les

plumer avant de les manger, faites-le tout de suite après les avoir tués et avant de commencer à les découper.

TRUCS ET ASTUCES

- Je passe tout le temps de l'huile alimentaire sur mes outils au cas où je devrais les utiliser pour découper des animaux. L'huile protège les outils de la rouille ; en utilisant de l'huile alimentaire, je suis certain de ne jamais rien ingérer de toxique. En bord de mer, à cause de l'eau salée, l'acier inoxydable reste la meilleure option mais je préfère le carbone parce qu'il est plus facile à entretenir dans la nature.
- Pour dépecer et découper des animaux vous avez besoin d'outils tranchants. Le matériel pour les affûter, comme des tiges diamant, acier ou en carbure de silicium pour la hache, seront très utiles.
- Lorsque vous découpez un animal, suivez les lignes de son anatomie pour guider votre couteau. Découpez le long des muscles (et pas au travers) et entre les os au lieu d'essayer de les trancher. N'oubliez jamais que tous les rebuts de la découpe peuvent servir de leurres pour attraper d'autres proies et d'appâts pour chasser par la suite.
- Faites très attention à éviter la contamination croisée lorsque vous découpez de la viande crue. Lorsque c'est possible, utilisez un outil précis pour chaque tâche et lavez-les bien avant de les utiliser pour faire autre chose.

— Chapitre 15 —

ATTRAPER POISSONS ET DES GRENOUILLES

On ne pêche pas seulement pour attraper des poissons. Cela nous offre une excellente occasion de retrouver la vie simple de nos ancêtres.

– HERBERT HOOVER

Les poissons, les grenouilles et les écrevisses sont probablement les ressources carnées de grande qualité les plus faciles à prélever dans la nature, et ce dans la plupart des régions. Les campeurs emportent souvent des cannes à pêche et des hameçons. Je vous conseille également un harpon à grenouille si vous voulez être certain d'avoir de la viande au bivouac, même lorsque le poisson ne mord pas.

MATÉRIEL DE PÊCHE

Vous pouvez opter pour la simplicité d'une ligne à main ou la complexité de l'ensemble canne moulinet dernier cri le plus onéreux. Entre ces deux extrêmes vous trouverez plusieurs ensembles cannes-moulinets pliables à des prix plutôt abordables. Une canne de faible puissance de moins d'un mètre 80 suffira pour alimenter votre bivouac en poisson.

Pour la tresse, une résistance de 4 à 6 livres sera pérenne et assez solide au cas où vous partiez taquiner le crapet arlequin ou que vous attrapiez une perche qui se cachait en eau peu profonde.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

Pour fabriquer un piège à appâts avec une bouteille, découpez le col et les épaules d'une bouteille en plastique (n'importe quelle taille). Retournez la partie découpée et imbriquez-la dans le corps de la bouteille pour créer un entonnoir. Vous pouvez utiliser du fil de pêche pour coudre les deux parties au niveau des lignes de découpe ou du ruban adhésif si vous avez peur que les deux parties se détachent. Lestez la bouteille avec quelques pierres, ajoutez des appâts (des insectes par exemple) et placez le piège dans de l'eau peu profonde. Fixez-le avec du fil de pêche pour qu'il ne bouge pas. Les poissons qui s'engouffreront à l'intérieur seront incapables de ressortir. Vous pourrez les utiliser comme appâts pour attraper de plus gros poissons.

Question matériel de pêche, ne vous compliquez pas la vie. Vous trouverez souvent des appâts vivants près des berges que vous pouvez capturer avec une épuisette ou un piège-bouteille. Vous n'avez donc besoin que d'hameçons et de plombées avec quelques flotteurs ou des indicateurs de touche.

Au cours de mes expéditions dans les forêts de l'est des États-Unis, j'ai constaté que pour pêcher, l'appât artificiel le plus efficace est une simple cuillère tournante Mepps ou Rooster Tail. Elles attirent toutes les espèces de poissons et sont des leurres très faciles

à utiliser. Lancez et ramenez en variant la vitesse et la profondeur jusqu'à ce que vous trouviez le poisson.

Choisissez des couleurs standards, jaune, blanc et vert chartreuse, de 3,5 grammes environ, plus quelque chose qui semble très naturel, marron ou rouge sombre.

KIT GRENOUILLE ET POISSON

Un kit simple fabriqué dans un objet cylindrique, une canette de soda ou un tuyau en PVC, augmentera grandement vos chances et ajoutera un peu d'amusement à vos activités dans la nature. Ce kit est créé avec un morceau de 20 cm de PVC (diamètre 3,9 cm) avec une bonde collée d'un côté et un bouchon amovible de l'autre. Vous pouvez stocker tous les composants à l'intérieur du tube quand vous ne l'utilisez pas.

Percez, dans le bouchon, un trou assez large pour fixer une dragonne de paracorde. Sur l'extérieur, je conseille d'enrouler environ 50 mètres de tresse spiderwire (résistance 50 livres). Ce fil de pêche a un diamètre assez petit pour attraper de petits poissons mais il est aussi assez solide pour un plus gros que vous pourrez attraper à l'occasion.

Mes conseils : 5 hameçons numéro 6 et 5 hameçons numéro 8, plusieurs split shot et quelques petits bobbers. J'emporte également environ 30 cm de fil rouge ; les grenouilles sont incapables de résister à un hameçon enroulé dans du fil rouge qu'on agite devant elles. N'oubliez jamais que les gros hameçons attrapent de gros poissons mais que les petits hameçons attrapent beaucoup de poissons.

Ce kit vous permettra d'acquérir rapidement de la confiance.

BEIGNETS DE GRENOUILLES EN BROCHETTE

Une de mes recettes préférées pour préparer les grenouilles – rapide et facile

4-5 grenouilles, récemment capturées

1 boîte de préparation de hush puppies (environ 300 grammes), suivez les instructions sur l'emballage

Sauce piquante, pour l'assaisonnement

Coupez les pattes postérieures des grenouilles et roulez-les dans la préparation de hush puppies. Embrochez-les sur un bâton de bois vert. Faites cuire sur des braises à feu moyen jusqu'à ce qu'elles brunissent, environ 10 minutes.

Versez un peu de sauce piquante sur les cuisses de grenouille et dégustez la chair.

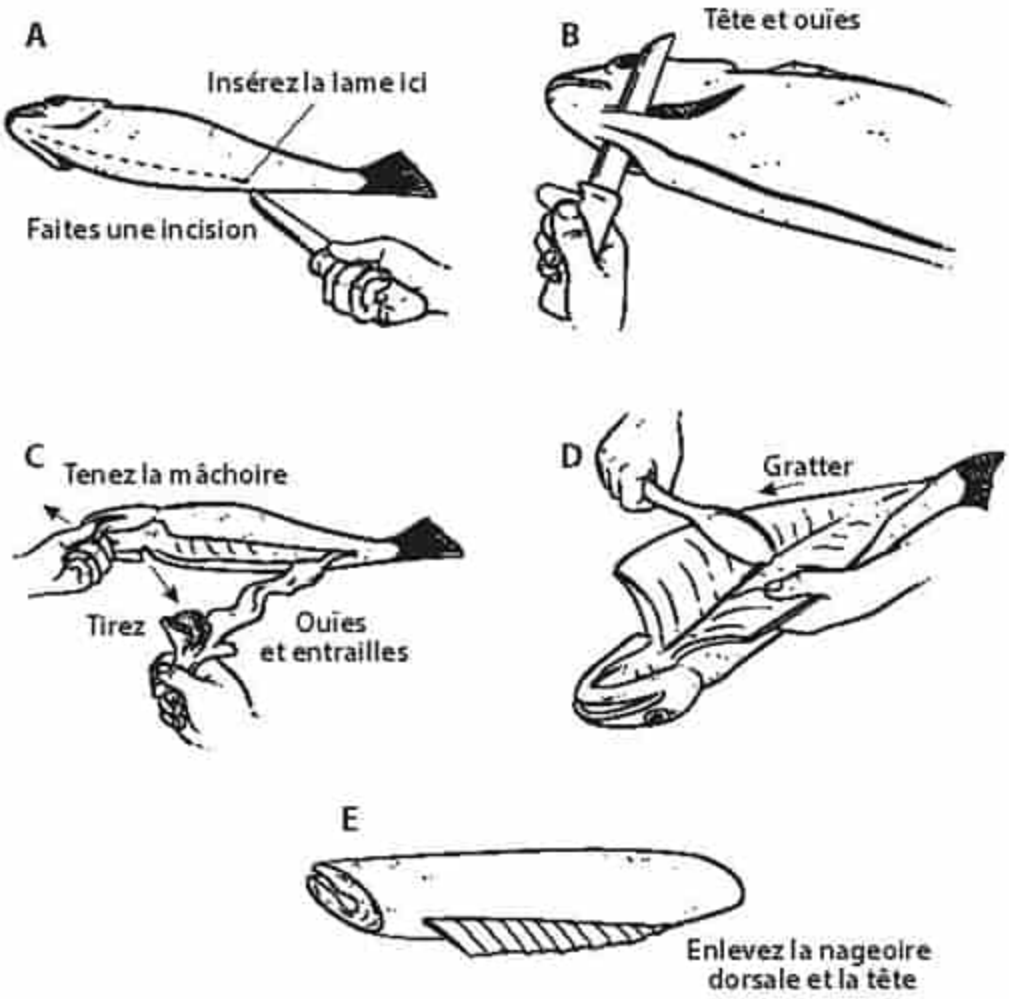
PRÉPARER DES GRENOUILLES ET DES POISSONS

Les grenouilles sont très faciles à préparer. Le plus souvent, nous ne consommerons que les pattes postérieures. Il suffit de faire une incision au niveau de l'articulation pour les séparer de la carcasse.

Une fois les pattes détachées, la peau s'enlève facilement et les pattes sont prêtes à être cuites.

Vous pouvez lever des filets ou préparer les poissons de plusieurs façons. La plus simple est de faire une incision de l'orifice uro-géni-tal jusqu'aux ouïes et d'enlever tous les organes internes et les ouïes. Vous pouvez faire cuire le poisson ou continuer sa préparation en enlevant la tête ou en levant des filets voire les deux.

Lever des filets revient à prélever la chair la plus comestible et à jeter le reste. Faites une incision sur la largeur du poisson au niveau des ouïes des deux côtés du poisson. Prenez un couteau bien aiguisé. Insérez la pointe au niveau de la nageoire dorsale et faites glisser la lame du haut vers le bas juste au-dessus de l'arête centrale. Retournez le poisson et faites la même chose de l'autre côté. La chair est encore maintenue à la queue. Vous pouvez retourner la chair et passez une longue lame souple entre la chair et la peau. Il ne reste plus que la chair du poisson libérée de la peau et des arrêtes, les filets. L'illustration 15.1 vous montrera comment vider un poisson.



Vous pouvez facilement faire cuire beaucoup de poissons après les avoir vidés et leur avoir coupé la tête. Avec une fourchette, vous pouvez séparer la chair des arrêtes. Avec les poissons préparés en papillotes sur des braises, vous n'aurez aucune difficulté à enlever la peau. Ce mode de cuisson permet aussi de conserver toutes les saveurs du poisson.

TRUCS ET ASTUCES

- Je trouve que les leurres présentent l'inconvénient majeur d'attraper beaucoup plus de pêcheurs que de poissons. Contentez-vous de quelques-uns que vous pourrez utiliser à plusieurs profondeurs d'eau et avec plusieurs vitesses de récupération. Et surtout, vous devez être persuadé que vous allez attraper des poissons. Je pense que la confiance est plus importante que les leurres.
- Ouvrez les oreilles. Souvent, vous entendrez les grenouilles avant de les voir.
- Attendez avant de tuer les grenouilles et les poissons. Cela vous évitera de devoir les préparer tout de suite. Conservez-les dans un seau de 5 litres rempli d'eau que vous recouvrez avec un couvercle dans lequel vous faites plusieurs trous pour laisser passer l'air.
- Le secret pour attraper des poissons et des grenouilles ? Patience et persévérance. Si vous rentrez bredouille à votre première tentative, recommencez. Vous aurez peut-être plus de chance à la deuxième.
- N'oubliez pas de vérifier au préalable que vous êtes en conformité avec les lois et les règlements en vigueur dans la région où vous avez installé votre bivouac et que vous êtes en possession de tous les permis et autorisations requis.

— Chapitre 16 —

LES RECETTES PRÉFÉRÉES DE DAVE

Le gras donne de la saveur aux choses.

– JULIA CHILD

LES VALEURS SÛRES

Ces recettes ont résisté à l'épreuve du temps.

NUGGETS AUX SAUCISSES

Servir avec des pommes de terre rissolées à la poêle pour un repas qui tient au corps.

1 livre de chair à saucisse, n'importe quelle viande

1 livre de Cheddar râpé

3 tasses de préparation de pancake

½ cuillère à café d'un mélange d'épices

Mélangez tous les ingrédients. Faites de petites boules d'environ la taille d'une noix. Laissez cuire dans une cocotte graissée 10-15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient prêtes (pas de rose au milieu).

PAIN DE SURVIE

Cette recette très simple vous remplira le ventre si vous avez épuisé vos provisions.

3 tasses de farine tout usage

1 cuillère à café de sel

1/2 sachet (7,5 grammes) de levure de boulanger

2tasses ¼ d'eau

Petites quantités de graisse, saindoux ou huile végétale

Mélangez tous les ingrédients secs. Faites chauffer l'eau à environ 43°C (la levure ne gonflera pas si la température est trop chaude ou trop froide). Si vous n'avez pas de thermomètre, c'est la température de l'eau d'une douche chaude – ni trop chaude, ni trop froide.

Ajoutez doucement l'eau aux ingrédients secs en mélangeant pour obtenir une pâte. Couvrez avec un chiffon et laissez reposer dans une pièce chaude pendant 24 heures (32-37C°). La pâte doit doubler en taille.

Travaillez sur un plan de travail fariné. Pétrissez 6-8 fois. Graissez la pâte avec du saindoux ou de l'huile végétale et faites une miche. Tracez une croix au couteau sur le dessus de la miche et laissez reposer environ 1 heure.

Si vous utilisez une cocotte, mettez moins de braises en dessous et le double sur le couvercle. Faites tourner le couvercle environ toutes les cinq minutes et laissez cuire 20 minutes à feu moyen. Vous pouvez aussi utiliser un moule à pain ou un autre type de récipient de cuisson mais utilisez un couvercle ou fabriquez-en un avec une feuille d'aluminium afin de conserver la chaleur et cuire tout le pain. Comment savoir si votre pain est cuit ? Tapotez sur le dessus. Si vous entendez un son creux, il est prêt.

BISCUITS EN TÊTE DE CHAT

Pour amuser les enfants, vous pouvez mettre la pâte au bout d'un bâton et la faire cuire au-dessus du feu de camp. Sortez-le et mangez.

3 tasses de farine tout usage

4 cuillères à café de levure

1 cuillère à café de sel

¼ de cuillère à café de bicarbonate de soude

1 tasse de saindoux (ou de beurre ou de graisse alimentaire)

1 tasse de babeurre

Mélangez tous les ingrédients ensemble. Ajoutez le saindoux puis le babeurre.

Mélangez pour obtenir une pâte. Pétrissez 8 fois sur une planche farinée. Roulez la pâte ou aplatissez-la avec la main pour qu'elle ait une épaisseur d'environ 2,5 cm.

Découpez les biscuits à la main ou avec une boîte de conserve ouverte. Les biscuits doivent avoir un diamètre de 7,5-10 cm. Faites-les cuire dans une cocotte graissée pendant une vingtaine de minutes.

Pour faire du babeurre, ajoutez une cuillère à soupe de jus de citron ou de vinaigre à une tasse de lait et remuez.

PETIT-DÉJEUNER DU MONTAGNARD

Pour les matins où vous avez une faim de loup.

4 grosses pommes de terre, coupées en morceaux

½ saucisse de porc ou 240 grammes de saucisse, en tranches

6 œufs

½ livre de Cheddar moyen râpé

Dans une cocotte, portez à ébullition les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient cuites en partie, environ 10-15 minutes.

Pendant que les pommes de terre sont en train de bouillir, faites cuire la saucisse dans une poêle environ 8-10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Enlevez la saucisse de la poêle ; gardez-la de côté.

Ajoutez les œufs au gras de la saucisse dans la poêle et battez-les. Égouttez les pommes de terre. Ajoutez les œufs et la saucisse aux pommes de terre dans la cocotte. Ajoutez le fromage. Recouvrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen.

ŒUFS À L'ÉCOSSAISE

Un repas qui tient au ventre et qui n 'est pas réservé au petit-déjeuner !

4 œufs durs, gros, sans leur coquille

1 livre de chair à saucisse, n'importe quelle viande

1 tasse V de farine de maïs ou de la chapelure Sel, poivre noir moulu et d'autres épices, au choix

2 œufs frais

2-3 tasses d’huile (de votre choix) pour faire frire

Séchez les œufs durs avec un torchon ou un chiffon. Faites des galettes avec la chair à saucisse que vous enroulez autour des œufs.

Mélangez la farine et les épices dans un plat évasé. Cassez les œufs frais dans un autre plat creux. Fouettez-les. Trempez le rouleau saucisse-œuf dans les œufs et roulez-les dans le mélange pain-épices.

Faites frire dans l’huile dans une cocotte jusqu’à ce qu’ils prennent une couleur brun doré, environ 5 minutes. Retournez à la moitié. Servez.

SOUPE AUX 9 HARICOTS

Si vous utilisez des haricots blancs sans assaisonnement, ajoutez 2-3 cuillères à soupe de votre mélange d’épices préféré.

1 sachet de haricots avec assaisonnement (environ 600 grammes)

1 livre de poitrine fumée, coupée en dés

Ajoutez les haricots blancs à l’eau dans la cocotte et recouvrez. Portez à ébullition sur des braises moyennes. Laissez bouillir 10 minutes.

Ajoutez la poitrine fumée. Laissez bouillir encore 10 minutes. Déplacez vers une partie à feu doux du feu et laissez cuire 1 heure.

RAGOÛT DU HOBO

Une recette qui utilise tous vos restes que je prépare dans une popote.

Restes de viande

1-2 grosses pommes de terre

2-3 cuillères à soupe de légumes déshydratés ou de restes de légumes Mélange d'épices de votre choix

Dans une cocotte ou une popote, faites cuire tous les restes de viande du bivouac. Laissez bouillir jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajoutez du liquide, récipient rempli aux 3/4. Ajoutez les pommes de terre et les légumes.

Laissez cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit et qu'il ne reste plus qu'1/4 de l'eau dans le récipient, environ 30 minutes. Vous pouvez ajouter de la purée en flocons pour épaissir si vous trouvez la sauce du ragoût trop claire. Assaisonnez selon vos préférences et servez.

JAMBALAYA DU BIVOUAC

Vous pouvez utiliser les fruits de mer de votre choix pour ce jambalaya

1 sachet de chair à saucisse (environ 480 grammes)

8-12 écrevisses fraiches (viande de la queue uniquement)

1 sachet de riz précuit (240-270 grammes)

2 oignons moyens, coupés en dés

3 poivrons verts, sans les graines, coupés en dés 2 cuillères à soupe d'un mélange d'épices V cuillère à café de piment de Cayenne 1/ tasse d'eau Faites brunir la saucisse dans la cocotte. Ajoutez les autres ingrédients et laissez mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit bien cuit. Servez.

PUDDING DE PAIN

Parfait pour accompagner le jambalaya

8 tranches de pain rassis

2 œufs ou équivalent en œufs en poudre

¼ cuillère à café de sel 2 tasses de lait

¼tasse de beurre

½ tasse de sucre en poudre

2 cuillères à soupe de poudre de cannelle ou de noix de muscade

½ tasse de framboises fraiches

Glaçage de votre choix – cannelle, sucre brun ou mélasse Coupez le pain en petits cubes et réservez-les. Dans un petit bol, battez les œufs, salez et réservez.

Placez le lait et le beurre dans une casserole de 2 litres et faites chauffez jusqu'à ce que le mélange frémisse.

Dans un grand bol, ajoutez le pain, le sucre, la cannelle et le mélange d'œufs. Ajoutez lentement le mélange lait-beurre. Tournez jusqu'à ce que le pain soit bien imbibé. Rajoutez les framboises et tournez.

Versez le mélange dans une cocotte ou une popote et laissez cuire 30-45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus vire au jaune brun et que le tout soit bien cuit. Versez sur le dessus la canelle, le sucre brun ou la mélasse et servez.

COBBLER AUX FRAMBOISES

Les marshmallows ne sont pas la seule option pour combler votre envie de sucre au bivouac autour d'un feu de camp !

¼ tasse de beurre fondu.

¾ tasse de farine tout usage.

¾ tasse de sucre en poudre.

¾ tasse de lait.

2 tasses de framboises fraîches (n'importe quel fruit fera l'affaire ; si vous utilisez des fruits en conserves, égouttez-les d'abord).

Mélangez tous les ingrédients sauf les fruits pour faire une pâte. Versez la pâte dans une cocotte. Saupoudrez les fruits. Laissez cuire 1 heure à feu moyen ou jusqu'à ce qu'il y ait des bulles.

MES VITE-PRÉPARÉES PRÉFÉRÉES

Ces recettes se préparent vite – mais elles ont beaucoup de saveur.

PORCS EN COUVERTURE

Utilisez un bâton pour les cuire au-dessus du feu, comme avec des marshmallows.

Chapelet de 8-10 saucisses ou 3-4 hot dogs ou 1 Kietbasa coupé en 4 morceaux.

1 sachet de préparation de biscuit rapide aux 3 fromages (environ 250 grammes), préparé en suivant les instructions sur l'emballage.

Faites bouillir les saucisses ou les hot dogs dans l'eau 6-10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Sortez-les de l'eau et séchez-les en les tapotant.

Roulez la pâte préparée en rectangle et découpez des bandes d'environ 2,5 cm de large. Enroulez la pâte autour des saucisses comme si elles étaient dans une couverture.

Placez-les sur un bâton et laissez-les cuire au-dessus de braises moyennement chaudes pendant 5 minutes, en les tournant constamment. Mangez-les sur le bâton ou plongez-les dans de la sauce ranch.

KEBAB DE SAUCISSE

Pour une autre saveur, essayez d'ajouter des morceaux d'ananas aux kebabs.

Chapelet de 3-4 saucisses fumées, coupées en morceaux de 5 cm 4 pommes de terre rouges, coupées en quartiers 1 poivron vert, sans les graines, coupé en tranche Plantez la saucisse, la pomme de terre et le poivron sur des brochettes ou un bâton en alternant les ingrédients. Laissez cuire sur des braises moyennement chaudes jusqu'à ce que les saucisses et la pomme de terre soient bien cuites.

TRUITE EN PAPILLOTE

Vous pouvez préparer ce plat avec n 'importe quel poisson. Remplacez l'oignon sauvage par un oignon si vous préférez.

1 truite récemment pêchée

1 oignon moyen, coupé en tranches

3 cuillères à soupe de beurre, coupé en tranches

Ail, sel, et du poivre noir moulu pour donner du goût

Après avoir vidé la truite, posez-la sur une feuille épaisse d'aluminium avec assez de place de chaque côté pour que le poisson soit complètement enveloppé. Placez les oignons, le beurre, l'ail, le sel et le poivre dans le ventre du poisson. Pliez la feuille et fermez bien, pour éviter que le jus ne s'échappe.

Laissez cuire sur un lit de braises environ 10 minutes, retournez-les une fois. Lorsque c'est prêt, la peau doit se décoller facilement et la chair tomber des arrêtes.

LES MEILLEURES RECETTES DE MARCI

Marci Waleff est une très bonne amie. Membre d'une société de reconstitution historique spécialisée dans la civilisation viking (elle répond au nom de Mistress Marsi of Hadley), c'est également une excellente cuisinière qui a mis au point de nombreuses recettes. Elle a généreusement accepté de partager quelques-unes de ses meilleures recettes avec nous.

FROMAGE DE MONTAGNE

Cette recette de fromage ne présente aucune difficulté et c'est une activité de bivouac très amusante. Conservez le petit-lait produit dans cette recette pour d'autres usages.

4 litres de lait (pas de lait UHT)

½ tasse de vinaigre

Sel de mer ou sel fumé

Préparez le plan de travail avec un coton à fromage ou un tissu en lin dans votre seau qui recueillera le petit-lait.

Faites chauffer le lait sur le feu jusqu'à ébullition. Enlevez-le du feu dès qu'il commence à bouillir.

Ajoutez rapidement le vinaigre et tournez. Vous verrez le lait cailler et la partie solide se séparer du liquide.

Sur le plan de travail, soulevez le lait caillé dans le coton à fromage. J'utilise un simple linge en lin ou un gros sac à farine

en coton. Après avoir soulevé le lait caillé qui vient sous forme solide, versez lentement le reste du matériau dans le seau, dont vous avez tapissé l'intérieur avec le tissu. Vous pouvez essorer le petit-lait dont vous ne voulez pas ou laissez suspendre le linge pendant 1 heure.

Ajoutez le sel de mer pour donner du goût et dégustez.

BISCUITS À L'AVOINE DE MARSI

Vous pouvez les conserver plusieurs semaines enroulés dans un linge en lin si vous avez utilisé des ingrédients séchés de qualité. Si vous utilisez des fruits frais à la place de fruits séchés, votre pâte sera plus humide. Vous devrez manger les biscuits à l'avoine dans la semaine. Avec le temps, la pâte sèche et est un excellent compagnon du voyageur.

¼ tasse de miel

¼ tasse de saindoux ou de beurre

4 tasses de votre mélange préféré de fruits séchés

2 pincées de sel

½ tasse de farine d'avoine (n'utilisez pas de farine de blé)

Vos épices douces préférées, cannelle, gingembre, noix de muscade, clou de girofle, mélange d'épices pour tarte à la citrouille, macis, etc. Épicez selon votre préférence. (J'ajoute, en général, 1 cuillère à café environ de toutes ces épices. Procédez selon vos préférences. Vous pouvez faire des expériences.)

2 œufs, gros (option)

½ tasse de sucre brun ou de sucre de canne (option)

½ tasse de viande séchée/fumée, fruits frais ou fruits rouges, graines ou cannelle et sucre en nappage (option)

Placez tous les ingrédients dans un bol et pulvérisez-les avec un écrase purée, un maillet à viande ou une cuillère en bois à toute épreuve. Le mélange produit doit avoir la consistance de la pâte à modeler avec du riz. Vous pouvez toujours ajouter des ingrédients secs supplémentaires si elle est trop fine.

Graissez 2 moules à gâteau ronds ou des cocottes préchauffées.

Versez le mélange dans les 2 moules ou les cocottes. Si vous le désirez, vous pouvez les saupoudrez de graines ou de cannelle et de sucre. Ajoutez tous les nappages aux gâteaux.

Faites cuire à feu moyen-doux environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords des gâteaux commencent légèrement à brunir et à se décoller des parois du moule. Si vous utilisez une cocotte, enlevez les braises de votre feu principal, posez la cocotte sur les braises, placez des braises sur les côtés et posez-en quelques-unes sur le couvercle.

Immédiatement après les avoir sortis de la cocotte ou du feu, vous devrez placez les gâteaux sous un gros poids. Vous pouvez utiliser une pierre plate ou une plaque et poser les cocottes dessus. Conservez-les loin des bestioles pendant plusieurs heures ou toute la nuit.

Dégustez ! Avec le temps, les gâteaux ont tendance à s'assécher. Mais le saindoux leur permettra de conserver leur humidité plus longtemps que la plupart des autres graisses. Il donne plus de saveur, de consistance et permet de les conserver plus longtemps.

HUSH PUPPIES

Un accompagnement délicieux avec du poisson

1 tasse de farine complète

1 tasse de semoule de maïs

1 tasse de petit-lait, d'eau ou de lait

1 cuillère à café de bicarbonate de soude

1 cuillère à café de sel de mer (essayez le sel fumé pour donner un meilleur goût)

Mélangez tous les ingrédients, sauf l'huile. Le mélange doit avoir la consistance d'une pâte de gâteau épaisse.

Mettez le saindoux ou l'huile dans un chaudron, ou la cocotte, posé sur des braises ardentes ou suspendu au-dessus d'un feu dégageant une chaleur régulière.

Quand l'huile est chaude (si l'huile grésille quand vous laisser tomber un peu de pâte, c'est prêt). Versez des cuillères de pâte dans l'huile.

Retournez les hush puppies plusieurs fois pour qu'ils brunissent sur toute leur surface, environ 2-3 minutes chacun.

Enlevez et dégustez ! Essayez plusieurs sauces et assaisonnements. Personnellement, j'aime bien saupoudrer mes hush puppies de vinaigre.

SAUCE AU RAIFORT

Attention en goûtant et en râpant le raifort parce qu'il contient des huiles caustiques qui peuvent brûler la peau et les yeux. La sauce est excellente quand elle est utilisée comme marinade pour les viandes que vous faites saisir avant de les rôtir.

2 parts de raifort sauvage

1 part huile d'olive

Sel, selon les préférences

Grattez la racine du raifort avec le dos de votre couteau ou d'une râpe. Laissez macérer les feuilles de raifort. Ajoutez l'huile d'olive. Salez pour donner du goût et servez.

POISSON SALÉ

Vous pouvez utiliser le poisson gras de votre choix, le saumon ou la truite par exemple.

>J’ai personnellement utilisé de la truite et du saumon.

1 truite récemment pêchée

1 tasse de sel

1 tasse de sucre

1 cuillère à café de poivre blanc moulu

1 tasse d’aneth fraîche ou de menthe franche Lavez le poisson. Laissez la peau.

Coupez le poisson par le milieu. Enlevez les arêtes en saisissant la partie juste en-dessous de la tête et tirez doucement.

Mélangez les ingrédients secs (sans la menthe ou l’aneth).

Posez les ingrédients secs sur la chair du poisson. Coincez l’aneth ou la menthe à l’intérieur du poisson.

Attachez les poissons ensemble, peau vers l’extérieur. Enroulez dans un une feuille de papier de lin ciré ou du film de cuisson.

Gardez au frais pendant 3-5 jours. Si le temps le permet, enterrez le tout 30-45 cm dans le sol ou mettez-le dans votre glacière ou votre réfrigérateur avec un poids au-dessus.

Après 3-5 jours, enlevez, rincez, coupez en tranches fines et servez. Pour un petit goût de citron, ajoutez des feuilles d’oseille avant de servir.

CHIPS AUX FRUITS ROUGES

Vous pouvez utiliser n ’importe quel fruit rouge pour cette recette – essayez un mélange de plusieurs.

2-3 tasses de fruits rouges frais ou surgelés

1 tasse de flocons d’avoine ou d’avoine concassée

½ tasse de farine complète

½ tasse de sucre brun ou de sucre de canne bio

½ tasse de beurre, à température ambiante

1 cuillère à café de poudre de cannelle

Placez les fruits rouges au fond d'une cocotte bien culottée (si les fruits rouges sont très acides, saupoudrez-les avec un peu de sucre ou de cannelle).

Mélangez les flocons d'avoine, la farine, le sucre, le beurre et la cannelle. Recouvrez les fruits rouges avec ce mélange.

Placez le mélange sur des braises pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les fruits rouges commencent à faire des bulles. Servez et dégustez !

COBBLER AUX PÊCHESINRATABLE

Impossible de faire une recette plus simple.

1 boîte de pêches en conserve (environ 480 grammes)

1 sachet d'une préparation de gâteau aux épices (environ 465 grammes)

½ tasse de beurre, selon votre envie Videz la boîte de pêches dans la cocotte avec le jus. Versez toute la préparation du gâteau aux épices au-dessus des pêches. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre des morceaux de beurre au-dessus de la préparation de gâteau aux épices.

Placez la cocotte au milieu des braises pendant environ 3040 minutes jusqu'à ce que les pêches prennent du volume et commencent à faire des bulles.

COBBLER À LA LAVE DE CHOCOLAT INRATABLE

Le chocolat est le meilleur ami du coureur des bols. 300 ml de Dr Pepper ou de Coca

1 sachet de préparation de gâteau au chocolat (environ 435 grammes)

2 boîtes de garniture pour tourte à la cerise (environ 600 grammes chacune)

Préchauffez la cocotte sur feu moyen.

Enlevez environ un verre d'une canette de soda de 33 cl. Ajoutez le soda à la préparation de gâteau et mélangez doucement.

Videz les boîtes de garniture au fond de la cocotte. Déposez, avec une cuillère, la pâte sur les cerises. Recouvrez avec un couvercle.

Recouvrez le dessus de la cocotte de braises et laissez cuire environ 30-40 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit prêt.

TRUCS ET ASTUCES

- La cuisson sur un feu de camp ou un réchaud n'est pas aussi prévisible que lorsque vous utilisez un four ou un réchaud traditionnel. Gardez l'œil sur votre repas et n'ayez pas peur de retourner fréquemment les morceaux pour que leur cuisson soit uniforme. Vous devrez peut-être ratisser les braises plus chaudes vers votre cocotte pour assurer une cuisson complète.
- Vous apprécierez davantage vos repas si vous utilisez des produits locaux pour préparer les recettes, surtout si vous les avez cueillis ou attrapés vous-même.

- Essayez certaines de vos recettes préférées sur un feu de camp. Choisissez des recettes qui n'ont pas beaucoup d'étapes et n'exigent pas beaucoup de bols, de pots et de poêles. Vous cuisinerez comme un pro en un rien de temps.
- Toutes les recettes de ce livre n'ont qu'une seule ambition, vous mettre le pied à l'étrier. Personnalisez-les. Si vous n'êtes pas un grand amateur de saucisses, utilisez du bœuf haché. Utilisez votre mélange d'épices préféré. Remplacez certains aliments par ceux que je vous ai présentés dans le chapitre 5 pour vous donner des idées.
- Pour entrevoir toutes les options, essayez différents modes de cuisson – sur des braises, en papillote, dans une cocotte, sur un bâton. Vous verrez que vous pouvez préparer au bivouac toutes les recettes que vous pouvez imaginer chez vous.

— Chapitre 17 —

PRÉPARER DES ALIMENTS NON CONVENTIONNELS

C’était un homme courageux, le premier qui a mangé une huître.

– JONATHAN SWIFT

Si vous vous retrouvez dans une situation inattendue, avec un sac vide et encore dans la nature, vous ne devez pas uniquement compter sur les fruits à coques et les glands que vous trouverez sur votre chemin. Vous pouvez également prélever des aliments non conventionnels – des choses, qu’en temps normal, nous ne considérons pas comme des aliments.

Mais vous n’avez pas besoin d’être dans une situation d’urgence pour apprendre à aimer les asticots. Pourquoi manger des insectes si on n’en a pas besoin ? Probablement, d’abord, parce que ce sont des aliments très sains. La plupart des insectes, cela dépend des espèces, contiennent beaucoup de protéines, de fibres, de bonnes graisses, de vitamines et de sels minéraux essentiels. Les sauterelles contiennent,

d’ailleurs, gramme pour gramme, plus de protéines que le bœuf. Les sauterelles prennent facilement d’autre saveur pendant la cuisson et, donc, si vous n’appréciez pas le goût de vos espèces locales, il est facile de le changer.

Les insectes sont une des sources d’aliments les plus abondantes sur la planète. Ce point, à lui seul, mérite que l’on comprenne mieux leur potentiel alimentaire. Et aussi parce qu’il est toujours intéressant d’explorer de nouvelles options. Il est très facile de broyer des insectes séchés et d’ajouter cette poudre pour améliorer la saveur d’autres éléments comme les farines et d’autres céréales et le risque de maladie infectieuse est minime en comparaison aux viandes des autres animaux. D’ailleurs, beaucoup d’entre nous mangent déjà des insectes et leurs larves sans s’en rendre compte dans leurs aliments. Ce n’est que la prochaine étape alors que les insectes sont déjà, depuis les temps anciens, une source alimentaire dans de nombreux pays.

LES INSECTES QUE VOUS POUVEZ MANGER

N’oubliez jamais que la plupart des choses que vous utilisez comme appâts pour la pèche sont, en fait, également comestibles en cas d’urgence. Vous pouvez manger la plupart des insectes crus mais ils ont, en général, meilleur goût cuisinés. La cuisson permet de tuer toutes les bactéries et rend les insectes plus appétissants.

Pour les préparer, enlevez la tête, les ailes, les pattes et les antennes pour qu’ils glissent plus facilement (cela permet également d’éliminer d’éventuelles sources de contamination).

- Tous les vers de terre, les lombrics et les vers du fumier, par exemple, sont des sources de protéines importantes et faciles d’accès. Pour préparer un ver, il vous suffit de le saisir par une de ses extrémités et de presser pour évacuer toute la matière brune. Vous pouvez ensuite les consommer cru ou les laisser tremper pendant plusieurs heures pour éliminer la terre. Vous

pouvez également les utiliser dans des soupes ou des ragoûts si vous le désirez.

- Les sauterelles doivent être embrochées et bien cuites parce qu'elles peuvent être porteuses du ténia mais sont tout aussi comestibles. Enlevez d'abord la tête (les intérieurs doivent venir en même temps). Les grillons et les criquets peuvent, eux aussi, être rôtis, fris ou bouillis.
- Les fourmis sont petites. Il en faut beaucoup pour faire un repas mais, en les jetant dans un récipient de cuisson et en faisant fondre du chocolat dessus, elles devraient mieux passer. Vous pouvez aussi les faire rôtir et les assaisonner avec du sel. Vous pouvez utiliser les mêmes recettes avec les fourmis charpen-tières, les fourmis coupe-feuille et les fourmis pot-de-miel, histoire de varier les plaisirs.
- Vous pouvez faire rôtir les guêpes et les abeilles et faire frire leurs larves dans du beurre. Mais n'oubliez pas d'enlever d'abord le dard.
- Si vous tombez, au gré de vos pérégrinations, sur une termitière, plantez un bâton à l'intérieur, attendez que les termites le recouvrent et mangez-les crues. Ce n'est peut-être pas très apetissant mais c'est de la nourriture (vous pouvez utiliser cette technique pour attraper des fourmis – trouvez une fourmilière et plantez un bâton à l'intérieur)
- Les asticots sont eux aussi riches en protéine. Vous pouvez les faire rôtir sur des braises ardentes et les manger en cas de besoin. Si vous mangez une grande quantité d'asticots, pensez à enlever la tête avec un couteau tranchant pour éviter les mandibules.
- Les escargots et les limaces peuvent être porteurs de parasites. Il vaut donc mieux les faire cuire avant de les consommer.
- La chair du scorpion n'est pas mauvaise. Coupez la vésicule à poison reliée au dard à l'extrémité de la queue et faites-les cuire sur des braises. Vous pouvez les manger crus si besoin.

LES INSECTES QUE VOUS NE DEVEZ PAS MANGER

Certains insectes sont vénéneux ou peuvent avoir été contaminés d'une façon ou d'une autre. Évitez de manger les insectes suivants :

- Vous devez éviter les chenilles parce que certaines espèces sont vénéneuses.
- J'évite la plupart des arachnides (insectes à huit pattes). C'est une préférence personnelle mais si je ne suis pas capable d'identifier de façon formelle une source de nourriture, je n'en mange pas. Mon conseil est donc de vous contenter des insectes que nous connaissons tous depuis l'enfance. Comme les chenilles, certains arachnides sont vénéneux. Je vous enjoins donc à la prudence si vous décidez d'en consommer.
- J'évite aussi, en général, les mille-pattes et les cent-pattes parce qu'ils sont difficiles à distinguer – les mille-pattes sont vénéneux, les cent-pattes non.
- J'évite aussi les insectes aux couleurs brillantes (jaune, orange, vert) parce qu'ils sont, en général, vénéneux. Contentez-vous des noirs et des bruns.
- Je ne mange pas les insectes qui dégagent une odeur forte parce que cette dernière peut indiquer qu'ils sont vénéneux ou décédés. Je ne mange jamais des insectes qui transmettent des maladies comme les moustiques ou les tiques.

TRUCS ET ASTUCES

- La capture d'insecte peut se révéler problématique pour les personnes qui ont l'habitude de les éviter. Une méthode simple consiste à creuser un trou dans la terre à un endroit où vous avez aperçu des grillons, par exemple. Insérez-y un bocal ou un récipient dans lequel vous avez déposé des restes.

Quelques heures devraient vous suffire pour attraper quelques insectes. Posez un couvercle sur le récipient et vous avez les ingrédients du déjeuner. Les asticots et d'autres insectes rampants aiment vivre sur la partie inférieure des bûches. Retournez-en une et vous devriez trouver votre pitance.

- Les insectes volants sont attirés par la lumière. Vous pouvez utiliser un filet à papillons pour les attraper.
- Vous pouvez broyer les insectes et les transformer en pâte, que vous pourrez assaisonner et déguster comme une sauce. Si vous voulez tester ce genre de nourriture avant votre prochain séjour sous la tente, vous pouvez commander des coléoptères et d'autres insectes en ligne ou les acheter dans un magasin animalier près de chez vous (les insectes vivants sont souvent utilisés pour nourrir les reptiles).

— Chapitre 18 —

CUEILLIR DES VÉGÉTAUX

Que ton alimentation soit ta première médecine.

- HiPPOCRATE

Piéger du gibier, attraper des poissons ou chercher des insectes ne sont pas vos seules options pour vous nourrir dans la nature. Vous pouvez également cueillir des fruits à coque, des fruits rouges et d'autres végétaux comestibles. Beaucoup de ces aliments possèdent également des vertus médicinales.

LES VÉGÉTAUX COMESTIBLES COURANTS

Beaucoup de végétaux qui poussent sur les pelouses devant les maisons sont comestibles. On trouve des trèfles, des pissenlits, du

plantain, des bardanes et des violettes dans beaucoup de zones rurales et tous ces végétaux ont plutôt du goût. Mais être capable de reconnaître les nombreux végétaux comestibles exige de nombreuses heures d'études à compulser les principaux ouvrages de référence sur le sujet, de façon à être certain de consommer ce que vous pensez consommer. Vous devez faire preuve de prudence parce que certains végétaux sont très toxiques.

CHOISIR LES BONS VÉGÉTAUX

Vous pouvez, par exemple, utiliser la méthode enseignée par Green Deane, un éminent cueilleur, qui consiste à catégoriser les végétaux.

- **Identification.** Identifiez le végétal en vous appuyant sur plusieurs sources. Si vous le confondez avec un autre, sa consommation pourra vous rendre malade.
- **Saison.** Est-ce que le végétal que vous venez de trouver pousse en cette saison d'après les sources que vous avez consultées ? Si une plante que vous avez identifiée comme étant de la rhubarbe vous semble prête à être cueillie en septembre, vous avez peut-être fait erreur ; dans l'hémisphère nord, la rhubarbe se ramasse au printemps.
- **Environnement.** Vérifiez que vous ayez trouvé le végétal dans le bon environnement. Si tel végétal est supposé pousser dans les endroits secs et que vous l'avez trouvé dans un endroit humide et marécageux, vous vous êtes peut-être trompé.
- **Méthodes.** Connaître les bonnes méthodes de cueillette et de préparation. Avec certains végétaux, vous pouvez manger les feuilles mais pas la tige ou vice versa. Parfois, les fruits sont toxiques mais pas les feuilles. Certains végétaux peuvent être consommés crus, mais d'autres doivent être cuits avant consommation.

Pendant votre période de formation, n'hésitez pas à demander des conseils à des personnes qui possèdent ces connaissances.

VÉGÉTAUX SAUVAGES COMESTIBLES

Voilà quelques végétaux qui sont de précieuses ressources dans la nature :

- Les **massettes** sont le supermarché et la pharmacie de la nature. Les jeunes pousses sont comestibles crues ou bouillies ; vous pouvez aussi faire bouillir et manger les rhizomes. Vous pouvez utiliser le pollen collecté sur la partie supérieur de l'épi pour fabriquer de la farine et manger l'épi quand il est jeune comme un épi de maïs
- Le **panais sauvage,** bien qu'aujourd'hui boudé par une grande majorité de la population, a été un ingrédient de base pendant des siècles. Son tubercule, que vous pouvez préparer comme la pomme de terre, est riche en glucides. Attention : vous pouvez développer une dermatite de contact en manipulant ce légume.
- Les **pissenlits** peuvent être préparés en salade ou mangés immédiatement. Ils regorgent de vitamines A. Leur fleur est également comestible. Grillée, la racine du pissenlit est un excellent substitut du café.
- Les jeunes feuilles de **bardane** sont excellentes en salade verte et son gros tubercule est une excellente source de glucides.
- La **vigne à tête de flèche** est une autre plante aquatique dont le tubercule est comestible et très riche en glucides.
- Vous pouvez conserver les **bulbes** dans des endroits frais et secs pendant toute une saison. Plusieurs végétaux ont des bulbes délicieux, comme l'ail des ours et l'ail commun. L'oignon sauvage et le poireau ont, eux aussi, des bulbes comestibles et délicieux.
- La racine du **souchet comestible** est, elle aussi, comestible. On le trouve autour des points d'eau où poussent également les massettes et la vigne à tête de flèche.

GALETTES DE SAUCISSE À L'AIL SAUVAGE ET À L'AIL DES OURS

Utilisez l’ail sauvage et l’ail des ourses pour épicer vos galettes de saucisse.

Émincez finement l’ail sauvage et l’ail des ours fraîchement cueillis. Mélangez avec de la chair à saucisse et faites frire comme d’habitude dans une poêle à feu moyen.

LES HERBES À LA RESCOUSSE

Imaginons que vous avez un peu mal au ventre mais aucun médicament antiacide sous la main. Vous savez que la coriandre permet de soulager les problèmes digestifs mais vous n’en avez pas emportée.

Que pouvez-vous faire ? Parfois, l’herbe la plus efficace est celle que vous avez sous la main ! En certaines circonstances, vous ne disposerez peut-être pas de l’herbe dont vous avez besoin et vous devrez alors improviser. C’est là qu’une meilleure connaissance des propriétés des herbes peut faire la différence.

Vous devez être aussi proactif avec les herbes qu’avec les autres ressources, comme les matériaux qui permettent de faire du feu. Ramassez-les quand vous tombez dessus – surtout si vous n’avez pas emporté de remède pour soigner un problème qui pourrait survenir.

Je conseille à ceux qui suivent mes cours de commencer par apprendre à reconnaître les plantes dangereuses. Elles sont beaucoup moins nombreuses et cela vous permet donc de savoir si vous pouvez consommer ou utiliser celles que vous trouvez. Il m’est difficile de dresser la liste de toutes les plantes dangereuses que vous risquez de rencontrer parce qu’elles sont différentes selon les régions, mais les plus fréquentes sont la pomme épineuse, le laurier rose, la dauphinelle et les petites brindilles et feuilles de

merisier. L’encart en couleur dans cette section vous aidera à identifier certains des végétaux toxiques les plus courants.

PETTE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

Le charbon de bois n’est, bien évidemment, pas un végétal. Je l’évoque ici parce que c’est une ressource qui peut se révéler indispensable en cas d’accident ou d’empoisonnement alimentaire. Moulu dans l’eau, il provoquera des vomissements immédiats. Il possède également des propriétés absorbantes pour supprimer les restes de toxines dans l’estomac.

PROPRIÉTÉS DES VÉGÉTAUX

Une fois que vous êtes certains, grâce à vos connaissances sur le sujet, qu’un végétal peut être consommé sans risque, vous devez commencer à faire des expériences et apprendre non seulement à identifier le végétal en toute saison mais vous devez également l’essayer en infusion, en bain, en cataplasme et j’en passe. Vous pouvez faire des recherches pour connaître les bienfaits de ce végétal. N’oubliez jamais que beaucoup de végétaux n’ont pas les mêmes effets sur tous les individus et que l’important est de connaître lesquels ont des bienfaits sur vous. Je considère qu’il est essentiel de savoir certaines choses à propos d’un végétal, parce que cela me donne beaucoup d’informations quant à ses usages au-delà de son intérêt alimentaire.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES DES VÉGÉTAUX		
VÉGÉTAL	**USAGES**	**REMARQUES**
Massette	Soin des dents et des gencives	Les massettes contiennent un excellent gel, à la base de la gaine, une fois les jeunes pousses retirées. Ce gel a des propriétés anesthétiques et analgésiques. Il ressemble beaucoup à l'aloès, en ce sens qu'il permet de soulager les douleurs locales en cas de brûlures ou de piqûres. Vous pouvez également utiliser les jeunes pousses de massette comme dentifrice.
Molène	Coup de froid / congestion / cycles menstruels	La molène est utilisée depuis des siècles comme décongestionnant en cas de coup de froid. Vous pouvez utiliser ses feuilles larges et douces pour panser des blessures. Leurs qualités absorbantes peuvent se révéler utiles pendant les règles.
Impatiente du Cap	Dermatite de contact	Le jus de l'indépendante du Cap contient des agents chimiques qui permettent de soulager les symptômes de la dermatite de contact provoquée par le sumac vénéneux et d'autres végétaux. Frottez la plante que vous venez de cueillir sur la peau et cela le plus rapidement possible après le contact avec une plante irritante.
Plantain	Morsures / piqûres	Vous pouvez utiliser le plantain en cataplasme. Mâchez les feuilles et placez-les sur une piqûre ou une morsure. Cela permet d'extraire les corps étrangers comme les échardes et les épines ainsi que le poison de la morsure.

Menthe	Maux de tête	La menthe possède de nombreuses propriétés aussi bien sur le plan général que médicinal. Vous pouvez vous frotter les tempes avec des feuilles de menthe fraîches pour soulager les légers maux de tête. Vous pouvez aussi préparer une décoction que vous utiliserez en gargarismes pour soigner des maux de gorge.
Menthe et pissenlit	Maux d'estomac	Les infusions de menthe séchée et de pissenlit sont très efficaces pour soulager les maux d'estomac et stopper la diarrhée.
Menthe et mille-feuille	Coup de froid et symptômes grippaux	Les thés et les infusions préparés avec de la menthe et du millefeuille permettent de soigner les coups de froid et de faire disparaître les symptômes grippaux.
Millefeuille	Coagulant sanguin / traitement des coups de froids et de la grippe / répulsif à insectes	Le millefeuille est utilisé depuis des siècles pour son pouvoir coagulant en cas de blessure sérieuse ; il possède également des propriétés anti-inflammatoires. Consommé sous forme d'infusion, il provoquera une sudation et fera baisser la fièvre. Des études récentes ont également montré que c'est un excellent insecticide.
Eupatoire perfoliée	Gros hématomes, fractures, fièvres	En infusion, l'eupatoire perfoliée fait baisser la fièvre. Un cataplasme de feuilles vertes réduit les gros hématomes et ressoude les os.

APPLICATIONS DES PLANTES MÉDICINALES

Les plantes médicinales ont essentiellement quatre utilisations :

1. **Cataplasme** : Cueillez les feuilles et les fleurs crues, laissez-les macérer (après les avoir moulues) et fabriquez un cataplasme. Vous pouvez les laisser macérer dans de l’eau bouillie voire même les

mâcher dans la bouche (cataplasme mâché) en cas d'urgence, pour ensuite les placer directement sur la zone touchée autour de laquelle vous attachez un bandana ou un bandage.

2. **Infusion :** Pour préparer un thé ou une infusion, laissez macérer comme pour un cataplasme pendant environ 10-15 minutes et consommez le liquide après l'avoir passé.
3. **Décoction :** Une décoction ressemble beaucoup à une infusion. Seule différence, vous devez faire bouillir le matériau au lieu de le laisser macérer. Vous utilisez cette méthode pour toutes les écorces et les racines. Le liquide est ensuite passé et consommé après avoir été bouilli pour réduire le liquide de moitié.
4. **Bain :** Un bain est une infusion utilisée pour nettoyer la région touchée. Dans ce cas, le végétal n'est pas du tout ingéré.

UTILISEZ VOS SENS

Vous pouvez obtenir beaucoup d'informations quant à leur utilisation en goûtant et en sentant les végétaux (une fois que vous êtes certains qu'ils peuvent être consommés en toute sécurité). Les sensations ressenties au niveau du palais sont très indicatives de ce qu'ils feront également à l'intérieur de votre corps. En général, pour résoudre un problème, vous devez chercher des végétaux qui produisent l'effet inverse. Par exemple, une herbe épicée ou âcre vous réchauffera les os. Une plante ayant un goût de citron rafraîchira un corps chaud.

Placez-la dans la bouche, mâchez-la, roulez-la dans la bouche ; ressentez l'effet qu'elle produit sur votre palais et son goût. En fonction du goût, vous pourrez la classer dans une de ces 4 catégories :

1. **Amer** : Les végétaux qui ont un goût amer ou âcre sont, en général, de bons remèdes pour les coups de froids et la grippe. Ils seront, en général, antiseptiques et antiviraux par nature.
2. **Mucilagineux** : Les plantes qui font saliver ou qui sont gélatineuses seront de bons remèdes contre la constipation parce

qu’elles « graisseront les tuyaux » pour ainsi dire. Elles seront excellentes pour soulager les sinus secs irrités ainsi que sur les brûlures.

3. **Astringent** : Les plantes qui sont astringentes font plisser votre bouche ou assèchent votre palais. Elles auront le même effet à l’intérieur du corps ou sur la peau. Ils apaiseront le sumac vénéneux, permettront de calmer la diarrhée et de soigner un nez qui coule.
4. **Carminatif** : Ces végétaux auront un goût chaud ou épicé. Ils seront excellents pour soigner les maux d’estomac et faire disparaître le gaz et autres troubles du processus digestif.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

Vous pouvez faire sécher à l’air libre la plupart des herbes sauvages et les utiliser plus tard. Vous pouvez moudre ces herbes séchées pour aromatiser les aliments et les infusions. Quelques-unes de mes préférées : les graines de moutarde, la menthe, la capselle bourse-à-pasteur et l’oseille sanguine.

FRUITS À COQUE

Riches en protéines, les fruits à coque sont une des ressources alimentaires végétales les plus faciles à prélever.

PIGNONS DE PIN

Tous les pignon de pin sont comestibles. Inutiles, dès lors, de chercher à identifier les différentes espèces. Mais certains ont des graines plus grosses que d’autres et même si vous pouvez les manger vertes, les plus vieilles ont meilleur goût. L’astuce est de les cueillir juste avant qu’elles tombent des pommes de pin.

Cherchez des pommes en train de brunir mais pas encore ouvertes. Posez-les autour d'un feu, sous l'effet de la chaleur les pommes de pin s'ouvriront et vous pourrez prendre les graines.

NOIX DE CARYER

Les noix de caryer sont délicieuses et une ressource très intéressante parce que leur coquille les protège de l'humidité et des insectes, ce qui permet de les conserver très longtemps. La plupart des gens ne les ramassent pas parce qu'ils les trouvent très difficiles à ouvrir. Et, bien souvent, malgré leurs efforts, ils ne récoltent, au final, que des petits morceaux de coquilles éparpillés et peu de chair à se mettre sous la dent.

Je vais vous confier un secret. Vous devez utiliser la forme interne de la coque pour la casser sans provoquer son éclatement en mille morceaux. Je préfère utiliser une hache mais vous pouvez également vous servir d'un marteau – voire d'une pierre. Retournez la noix pour la poser sur le flanc, côté pointu vers le haut. En gros, retournez-la sur le côté où elle ne tient pas en équilibre. Frappez sur le sillon à environ un tiers de la base. Cela devrait vous permettre de casser facilement la noix en trois morceaux et de récupérer toute la chair.

NOIX

Les noix, surtout, les noix noires, sont complètement différentes des noix de caryer et doivent être traités différemment. Vous devez, si possible, les cueillir avant qu'elles ne tombent de l'arbre et les conserver jusqu'à ce qu'elles commencent à noircir. Si vous en ramassez sur le sol, vérifiez très attentivement qu'elles n'ont pas de trous sur leur surface, ce qui trahirait la présence de vers à l'intérieur.

Enlevez la peau qui recouvre les coquilles une fois qu’elles ont commencé à noircir et utilisez-les comme colorant ou pour des usages médicinaux. Après avoir enlevé la coquille, vous pouvez les casser et manger la chair. Les noix ne se conservent pas aussi bien dans leur coquille que les noix de caryer. Si vous décidez de les conserver pour plus tard, faites-les sécher auparavant. Laissez-les dans les coquilles et cassez-les juste avant de les consommer.

FRUITS, LÉGUMES ET HERBES

Vous pouvez trouver beaucoup de fruits, des framboises, des mûres et des myrtilles dans beaucoup de régions. Les fruits apportent de l’énergie, ainsi que des vitamines et des fibres à votre régime alimentaire.

CUEILLIR DES FRUITS ROUGES

Faites très attention à correctement identifier tous les fruits rouges avant de les consommer. En cas de doute, ne les mangez pas !

Pour trouver des fruits rouges, étudiez une zone, en partant du sol pour remonter à hauteur d’yeux. Recherchez des arbustes et des buissons. Beaucoup d’espèces étant des plantes rampantes, regardez bien au niveau du sol. N’oubliez jamais que ces arbres sont biologi-quement construits pour se protéger des oiseaux. Ils se dissimulent souvent sous de la verdure ou au milieu d’épines. Faites également très attention aux plantes irritantes comme le sumac vénéneux.

RECHERCHE DE FRUITS		
FRUIT	**OÙ CHERCHER ?**	**SAISON**
Myrtilles	Les myrtilles poussent au milieu de buissons. Elles s'épanouissent surtout sur des sols acides. Vous pouvez donc en trouver dans des étangs de castor asséchés ou près de chênes. Elles poussent particulièrement bien dans les clairières ensoleillées.	Floraison au printemps, fruits en été.
Baies de sureau	Sols humides en forêt, le long des sentiers et autour des clairières.	Floraison de juin à juillet, fruits à la fin de l'été et en automne.
Framboises	Poussent dans des buissons, en général dans des zones très ensoleillées.	Floraison au printemps, fruits en été.
Mûres sauvage	Poussent en petits groupes dans des ronces. Cherchez dans des zones en bord des champs d'épuration ou des sentiers.	Floraison au milieu de l'été, à manger à la fin de l'été.
Merises	Poussent rapidement à partir de graines lâchées par des oiseaux et forment des bosquets dans les clairières.	Floraison au printemps, fruits en été.
Airelles (cranberries)	Poussent mieux sur les sols acides et les zones humides.	Prêtes à être cueillies en automne.
Fraises	Poussent près du sol, partout.	Floraison au printemps, fruits au début de l'été.
Mûres	Blanches, rouges ou noires.	Très robustes. Peuvent survivre dans des climats extrêmement froids.
Vigne américaine	Plusieurs espèces dans tous les bois de l'est des États-Unis.	Très robustes et très résistantes au froid.
Olives d'automne	Espèce invasive qui pousse généralement en bord de champ.	Floraison au début de l'automne et ont meilleur goût après les premiers frimas. C'est une plante qu'on trouve dans les régions froides.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

Beaucoup de fruits et de plantes produisent aussi des colorants naturels. Rouge pour les framboises, brun foncé pour les verges d'or, pourpre pour le raisin d'Amérique, orange à rouge pour la sanguinaire du Canada. Vous pouvez fixer les colorants des fruits rouges en les laissant tremper dans une solution chaude d'eau salée alors que tremper la plupart des végétaux plantes auront besoin de vinaigre pour fixer les couleurs.

AUTRES VÉGÉTAUX COMESTIBLES

Beaucoup de végétaux fournissent des ressources alimentaires que vous pouvez conserver comme des graines, des aromates ou des bulbes. Vous pouvez transformer et sécher ces denrées alimentaires pour les utiliser par la suite.

BULBES

Vous pouvez conserver les bulbes dans des endroits frais et secs pendant toute une saison. Vous trouverez d'excellents végétaux avec des bulbes comestibles dans les bois comme l'ail des ours ou l'ail commun. Ce dernier est mon préféré. L'oignon sauvage et le poireau ont également des bulbes comestibles et délicieux.

RACINES ET TUBERCULES

Le tubercule de la massette, que vous pouvez manger ou faire sécher, est comestible et riche en glucides. La vigne à tête de flèche est une autre plante aquatique dont le tubercule est lui aussi comestible et très riche en glucides. La bardane a une grosse racine

pivotante qui ressemble à celle de la pomme de terre. Elle se conserve facilement. Vous pourrez donc l'utiliser par la suite, à condition de la conserver dans un endroit sec. La racine du pissenlit peut faire un excellent liquide et remplacer le café. Vous pouvez la faire sécher et la moudre pour l'utiliser plus tard dans une boisson chaude. La racine du souchet est, elle aussi, comestible. Le souchet pousse autour des mêmes points d'eau où vous trouverez des massettes et de la vigne à tête de flèche.

TRUCS ET ASTUCES

- Je vous déconseille de manger des champignons sauvages parce que beaucoup sont extrêmement toxiques. Vous n'avez pas besoin de connaître tous les végétaux sauvages pour vous adonner à la cueillette de végétaux. Il vous suffit de connaître tous ceux qui sont comestibles dans votre région ou dans celle où vous êtes susceptible d'installer votre bivouac. Ce qui compte, c'est de connaître les végétaux qui poussent dans les bois que vous fréquentez.
- Vous pouvez demander conseil aux experts régionaux des sociétés de botanique ou aux organismes dépendant du ministère de l'Agriculture.
- Goûtez un peu avant de manger en grande quantité. Nous sommes tous différents. Un végétal qu'untel trouve délicieux peut rendre un autre malade.
- Quant aux fruits à coque, faites attention à la moisissure, qui est le véritable ennemi de toutes les graines. Conservez-les toujours au sec.
- Être au fait de certaines informations élémentaires sur les végétaux peut vous éviter de perdre du temps. Par exemple, presque 100 pour cent de tous les fruits blancs sont toxiques ; inutile, dès lors, de vous fatiguer à cueillir des fruits blancs

qui poussent dans vos bois. Ils ne sont probablement pas comestibles.

— Chapitre 19 —

CONSERVER LES ALIMENTS ATTRAPÉS ET

Les bons aliments sont très souvent, et même le plus souvent, des aliments simples.

– ANTHONY BOURDAIN, *KITCHEN CÛNFIDENTIAL*

Si vous envisagez de prélever des aliments dans la nature, vous devez connaître les méthodes qui vous permettront de les conserver. C’est du gâchis de laisser pourrir des aliments ou de ne pas les utiliser. Et c’est un gâchis qui vous donnera davantage de travail.

Les hommes conservent des aliments depuis la nuit des temps, en faisant cuire une grande quantité de viande pour qu’elle dure quelques jours de plus, par exemple, ou en les enterrant dans la neige pour la conserver au frais. Il existe de nombreuses techniques pour conserver la viande et transformer les végétaux comestibles pour repousser leur date de péremption.

FARINES

Vous pouvez utiliser des farines végétales dans beaucoup de recettes. Ce sont d'excellents moyens de conserver certains végétaux.

FARINE DE GLAND

La farine de gland a longtemps été un aliment de base pour de nombreux peuples autochtones, tout au long de l'histoire. Les glands sont encore, de nos jours, une source d'aliments majeure pour les animaux des forêts. Je préfère les glands de chêne blanc parce qu'ils contiennent moins de tanins et ont un goût moins amer. Ces tanins peuvent leur donner un goût très astringent. Vous devez procéder avec méthode lorsque vous transformez les glands, pour qu'ils aient un goût plus agréable.

Pour les transformer, vous devez d'abord les extraire de leur coquille. Vous pouvez utiliser une hache ou une pierre. Placez les glands concassés dans un saladier rempli d'eau dans lequel les coquilles flotteront et la chair coulera. Débarrassez-vous des coquilles. Votre objectif est de transformer la chair en farine la plus fine possible. Il faut d'abord lessiver la chair pour extraire les tanins.

Pour cela, laissez tremper la chair des glands dans un récipient d'eau bouillante jusqu'à ce que l'eau devienne marron. Une décoloration provoquée par les tanins qui s'échappent de la chair des glands. Égouttez-les et refaites-les tremper dans un autre récipient d'eau bouillante jusqu'à décoloration. Les chairs ne doivent jamais entrer en contact avec de l'eau froide. Cela mettrait fin au processus d'exsudation et vous devriez tout recommencer. Vous devrez probablement faire tremper la chair des glands dans de

l’eau bouillante 3-4 fois avant que l’exsudation soit terminée. Une fois la majorité des tanins exsudés, l’eau conservera sa clarté.

En cas d’urgence, vous pouvez exsuder les tanins des glands dans le courant d’un cours d’eau en les plaçant dans un sac en linge et en les laissant dans la rivière pendant environ une semaine. Mais cette méthode est moins efficace que le passage dans l’eau bouillante.

Lorsque la chair est bien imbibée et débarrassée de ses tanins, vous pouvez la broyer en un gruau chaud et l’utiliser comme du pain ou la laisser sécher et la conserver pour un usage ultérieur. Si vous décider de conserver la farine de gland pour un usage ultérieur, n’oubliez pas de l’imbiber dans d’eau avant de l’utiliser, pour la réhydrater et lui redonner un aspect humide.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

> Vous pouvez utiliser les tanins qui donnent aux glands leur goût astringent pour un usage médicinal ou en tannerie. Conservez le liquide du premier récipient d’eau bouillante dans lequel vous avez exsudé les tanins de la chair des glands et conservez-le pour un usage ultérieur. Les astringents sont plus efficaces pour des utilisations externes comme les bains ou les cataplasmes mais la solution sera également parasiticide.

FARINE DE MASSETTE

Les massettes donnent la meilleure fécule que la nature puisse offrir et le procédé pour l’extraire n’a rien de compliqué. Vous devez commencer par ramasser un bon seau de rhizomes de massette. Creusez un peu le sol autour de la massette et de son rhizome. Placez votre main à la base de la tige et tirez pour extraire toute la plante avec son rhizome. Vous pouvez jeter les tiges et ne garder que les rhizomes. Après les avoir bien lavés et avoir enlevé

la peau, placez-les dans un seau d’eau propre. Vous allez moudre les racines pour séparer la farine de ses fibres. Continuez jusqu’à ce que vous ayez enlevé toutes les fibres du rhizome. La farine se déposera au fond du seau. Jetez l’excèdent d’eau et versez la bouillie restante sur une surface plate où elle pourra sécher au soleil. Une fois la farine complètement sèche, conservez-la dans un endroit frais et sec, loin des insectes.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

Le bas de l’inflorescence de la massette est une ressource comestible riche en nutriments. C’est un excellent légume que vous pouvez faire mijoter dans des soupes ou des sautés comme plat d’accompagnement. Ramassez les jeunes pousses de massette par temps sec pour que le sol ne soit pas trop boueux. Choisissez des grosses tiges qui n’ont pas commencé à fleurir et enlevez les feuilles qui protègent le cœur de la tige. Enlevez ces couches externes dures pour dégager la partie centrale tendre. Cela demande beaucoup d’épluchage et vous aurez les mains poisseuses mais le produit est délicieux et riche en vitamines, dont la vitamine C, en bêta-carotène et en potassium.

PAIN À LA FARINE DE GLAND ET DE MASSETTE

2 tasses de farine de gland
2 tasses de farine de massette
2 cuillères à café
14 de levure sèche active
1 cuillère et demie à café de sel
1/3 de tasse de sirop d’érable % tasse d’eau
1 tasse de lait

2 cuillères à soupe d’huile végétale Mélanger ces ingrédients pour former une pâte que vous déposez sur des braises ardentes pour faire des ash cakes.

ASH CAKES

Les ash cakes sont un des plats les plus faciles à préparer au bivouac. Et les préparations AJE auto-levantes fonctionnent très bien. Dans l’ancien temps, ils étaient cuits sur les houes et appelés hoe[1] cakes.

Je préfère mélanger l’eau dans le sachet. Je l’ouvre, ajoute quelques cuillères à soupe d’eau et remue pour créer une boule au-dessus du reste de poudre sèche qui n’a pas absorbé l’eau. La boule doit avoir la consistance de la pâte à cookie. Sortez la boule du sachet et saupoudrez-la avec de la poudre de la préparation sèche après l’avoir aplati. Placez-la sur des braises ardentes, retournez-la une fois pendant la cuisson qui dur 5-7 minutes. Enlevez les cendres après la cuisson. Vous pouvez utiliser la même recette pour les faire cuire sur une pelle au-dessus des braises.

RÉSINES

Pendant les premiers mois d’hiver, vous pouvez prélever la résine de nombreux arbres mais l’érable et le bouleau sont les meilleures sources. Vous pouvez boire ce liquide immédiatement après l’avoir extrait de l’arbre dans la fraîcheur du matin ou le transformer en sirop en le faisant bouillir pour évaporer son eau.

SIROP D’ÉRABLE

On obtient le sirop d’érable en faisant fondre la résine pour obtenir un liquide poisseux sucré. Vous pouvez utiliser le sirop d’érable pour sucrer tous les aliments ou toutes les boissons. Il se conserve très bien s’il est bien stocké. Une fois la résine collectée, versez-la dans un récipient de cuisson. Remplissez-le aux ^{3}/à. Faites bouillir la résine pour que toute l’eau s’évapore. Vous devrez le laisser bouillir pendant plusieurs heures. En fait, quand vous préparez le sirop d’érable, le plus difficile est de repérer précisément le moment où l’eau s’est complètement évaporée et que le sirop commence à bouillir.

Lorsque l’eau est complétement évaporée, le liquide commence à brûler, ce que vous voulez éviter. Surveillez la couleur. Le sirop doit prendre progressivement une couleur dorée et ensuite s’assombrir pour prendre la couleur acajou du sirop d’érable. Une fois le sirop prêt, utilisez une passoire pour débarrasser le liquide de toutes les particules qui peuvent être tombées dans le mélange tout au long du processus d’ébullition. Versez dans des bocaux en verre ou des récipients en plastique et conservez-les dans un endroit frais. Le sirop d’érable se conserve au réfrigérateur pendant environ 6 mois.

SUCRE D’ÉRABLE

Vous pouvez transformer le sirop d’érable en un sucre délicieux appelé sucre d’érable. Portez le sirop d’érable à ébullition. Crevez les bulles d’air dès qu’elles se forment. Réduisez le feu légèrement si le liquide déborde du récipient. Lorsqu’il n’y a plus de bulles d’air, enlevez le liquide du feu et transférez-le dans un bol en bois. Remuez pendant au moins cinq minutes pour éliminer toute trace d’humidité et laissez-le reposer jusqu’à ce qu’il se solidifie. Vous pouvez moudre ce matériau en sucre et le conserver dans un endroit frais.

VIANDE

Conserver de la viande, quelle que soit la méthode choisie, est une entreprise risquée parce que la viande pourrit très rapidement, surtout si vous n'avez pas accès à une réfrigération. Voilà quelques méthodes pour conserver le produit de vos chasses ou de vos pièges afin de pouvoir les consommer plus tard en toute sécurité.

SALAISON

L'humidité est l'ennemi de la conservation de la viande parce qu'elle permet aux bactéries de proliférer. La salaison supprime lentement l'humidité pour éviter que l'extérieur de la viande sèche en premier. Si l'extérieur de la viande sèche trop vite, l'humidité pourrait se retrouver prisonnière à l'intérieur et la viande deviendrait rance. Ceci compris, vous avez besoin de deux conditions climatiques pour réussir la salaison :

1. Un niveau d'humidité d'environ 30 pour cent ou moins
2. Plusieurs jours d'affilée avec une température régulière avec une faible fluctuation entre le jour et la nuit.

Raison pour laquelle il vaut mieux, en général, éviter de faire des salaisons en hiver. Au printemps, faites attention à ce que le temps ne soit pas trop humide. Cela dépend aussi de la viande utilisée. Des viandes avec une forte concentration de gras retiennent l'humidité et le gras devient très vite rance.

Si vous n'avez pas la possibilité de réfrigérer la viande, vous devez la saler immédiatement après avoir éviscéré l'animal. Vous devez enlever tous les tissus gras de la viande du muscle avant de commencer. Découpez chaque morceau de viande en tranches fines de même taille pour que le sel se répartisse de façon uniforme.

Préparez une solution avec beaucoup de sel dans laquelle vous tremperez chaque tranche avant de la suspendre.

SALAISON DE VIANDE OU DE POISSON

Cette solution donnera du fumet à la viande, accélérera le séchage et éloignera les insectes

360 grammes de sel.

3,785 litres d'eau

Tranches de viande

Pour préparer une solution pour sécher la viande et le poisson, remuez le sel dans l'eau jusqu'à ce qu'il soit dissout dans l'eau. Plongez les tranches dans la solution et suspendez-les immédiatement. Suspendez la viande verticalement par son extrémité la plus épaisse. Attachez-les à une corde avec des boucles de ficelles de faible diamètre si possible. Vous pouvez ensuite conserver la viande séchée dans un sac qui laisse passer l'air. Vous pouvez la consommer telle quelle ou la réhydrater juste avant de l'utiliser.

SÉCHAGE AU SOLEIL

Le salage au soleil est plus adapté au poisson mais les règles de base sont les mêmes, quelle que soit la viande que vous séchez. Là encore, il est absolument essentiel que l'humidité s'évapore de l'intérieur vers l'extérieur. Enlevez la tête et les entrailles puis coupez le poisson en deux le long de la nageoire dorsale. Posez les deux morceaux côte à côte avec la peau dessus. À partir de là, découpez le poisson en plusieurs tranches de taille égale. Les poissons sécheront plus vite que la viande rouge. Plongez les

tranches dans la solution salée. Laissez sécher les tranches de poisson sur des présentoirs, que vous pouvez facilement fabriquer avec deux trépieds et une barre transversale.

FUMAGE

Vous pouvez fabriquer de la viande fumée en ajoutant une solution salée et des épices à la viande qui est ensuite séchée sur un feu à faible température d'environ 50°C. Coupez la viande en tranches fines avant de les sécher.

La différence entre le fumage et la salaison se situe au niveau de l'utilisation d'une source de chaleur directe (et pas uniquement le soleil) pour accélérer le processus. Les chasseurs utilisaient ce procédé il y a très longtemps parce qu'il n'exige pas forcément du sel ou d'épices à frotter (même si ces suppléments peuvent lui donner un goût exquis) et que cela facilite la conservation et le transport de la viande. Ils mangeaient tout ce qu'ils pouvaient sur le lieu de chasse et faisaient sécher le reste, ce qui réduisait de façon significative le poids de la viande. Si la procédure est bien exécutée, une livre de viande ne pèsera plus que 120 grammes. Une fois le fumage terminé, la viande doit craquer lorsqu'on la plie mais sans se briser en deux. Elle doit être sèche. Elle ne doit pas être humide ni graisseuse.

FUMAGE À FROID

Même procédure que pour le fumage, en ce sens que vous découpez la viande en tranches fines avant de les saler et de les sécher avec une source de chaleur, mais avec une température plus faible que celle utilisée pour le fumage, environ 30°C. Vous devez faire un feu avec beaucoup de fumée pour ajouter du fumet (et éloigner les insectes). Cette procédure dure 12-24 heures dans la plupart des cas.

SUSPENDRE DANS LE FROID

En hiver, si la température se rapproche de zéro pendant quelques jours, vous pouvez suspendre la viande. Le froid empêche la prolifération des bactéries. Avec cette technique, la viande n'a pas besoin d'être désossée ni découpée en tranches mais l'animal doit être complètement éviscéré et la carcasse maintenue ouverte avec un bâton au niveau de la poitrine pendant qu'elle sèche.

TRUCS ET ASTUCES

- Prévoir vos repas à l'avance permet de réduire le besoin de conserver les aliments que vous avez attrapés ou piégés. Mais n'hésitez pas à vous adapter aux circonstances ; il sera plus facile de ramener à la maison les sachets AJE que vous pensiez utiliser que de conserver toute la truite que vous avez pêchée ; mangez la truite et gardez les sachets AJE pour la prochaine fois.
- N'oubliez pas de ranger tous les aliments dans des récipients anti-ours.
- Sauf lorsque vous séchez des aliments, évitez de les exposer aux rayons du soleil. Cela a tendance à accélérer la prolifération des bactéries.
- Que vous soyez chez vous ou dans la nature, les règles en matière de sécurité alimentaire restent les mêmes. Les aliments froids doivent rester froids ; les aliments chauds doivent rester chauds. La « zone danger » se situe entre 4 et 60 degrés parce que c'est entre ces deux températures que la plupart des aliments se gâtent. (Les bactéries prolifèrent rapidement entre ces deux températures).
- Ne laissez pas de la nourriture dehors lorsque vous quittez le bivouac. Les écureuils, les ratons laveurs ou d'autres animaux ne tarderont pas à rappliquer – et à semer la panique.

PARTIE 4

Cuisiner en cas d'urgence

— Chapitre 20 —

CUISINEZ AVEC VOTRE MOTEUR

Pour réussir, il ne suffit pas de tout prévoir. Il faut aussi savoir improviser.

– ISAAC Asimov

Si dans une situation d’urgence, vous ne pouvez pas utiliser vos méthodes de cuisson habituelles, vous pouvez utiliser une des nombreuses méthodes de cuisson non conventionnelles. Pour la première, vous utiliserez votre voiture.

Le moteur d’un véhicule en marche emmagasine une grande quantité de chaleur. Selon les aliments que vous cuisinez et votre méthode de cuisson, vous bénéficiez d’un éventail de températures que vous pouvez modifier en ouvrant ou en fermant le capot.

Attention. Il y a toutes sortes d’émanations et de contaminants potentiels sous un capot de voiture. Tous les aliments que vous faites cuire sur votre moteur doivent être placés à l’intérieur d’un récipient

muni d’un couvercle ou d’une papillote en feuille d’aluminium. Les récipients de cuissons et les poêles évasés et larges chaufferont plus vite que ceux qui sont hauts et étroits sur toutes les sources de chaleur, mais encore plus dans ce cas.

Le radiateur a une température d’environ 80-85°C lorsque la voiture roule et que le ventilateur tourne. Les zones les plus proches du bloc moteur, comme le collecteur d’échappement, seront les plus chaudes. Vous disposez, par conséquent, d’un éventail de niveaux de chaleurs. Ce sont les aliments cuisinés dans leur boîte de conserve ou dans des feuilles d’aluminium qui seront les mieux adaptés à cette méthode de cuisson. C’est le plus prudent, parce que cela n’abîmera pas un bon récipient et cela ne contaminera pas les aliments. Une petite bûche ou une pierre utilisée comme une cale vous permettra de laisser le capot presque fermé pour garder la chaleur prisonnière mais cela vous permettra également de surveiller la cuisson de votre repas.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

Vous pouvez emballer tout ce qui vous reste du dernier repas dans une enveloppe en feuille d’aluminium et le réchauffer à côté du collecteur.

Vous pouvez même enrouler votre repas dans des feuilles d’aluminium et les placer entre deux grilles que vous lierez ensemble pour le faire en roulant et manger ainsi un déjeuner chaud à midi. La cuisson moteur n’est pas, bien évidemment, une science exacte. Il y a de nombreuses variables mais elle vous permettra de réchauffer des aliments précuits ou des repas prêts à consommer dans la plupart des conditions.

RECETTES AVEC CUISSON MOTEUR

CONSERVE SURPRISE

Un petit jeu au bivouac, ça vous dit ?

Arrachez toutes les étiquettes de 5-6 boîtes de conserve, raviolis, saucisses aux haricots, etc. et demandez aux enfants de choisir une boîte au hasard.

Placez la boîte non identifiée près du collecteur. Laissez cuire pendant environ 20 minutes et servez.

BURRITOS À LA BUICK

Des restes de viande (une centaine de grammes par tortilla)

Haricots blancs, fromage, sauce, sauce piquante (selon vos préférences)

Tortillas de maïs Mettez des restes de viande et de l'accompagnement à l'intérieur d'une tortilla de maïs. Mettez la tortilla à l'intérieur d'une feuille d'aluminium. Posez-la sur le radiateur dans le sens de la longueur pendant 10-15 minutes. Servez.

POMME DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS

1 pomme de terre moyenne (une russet burbank fera très bien l'affaire) Beurre, morceaux de poitrine fumée, oignons hachés Faites une incision dans la pomme de terre dans le sens de la longueur. Ajoutez du beurre, des morceaux de poitrine fumée et des morceaux d'oignon haché. Enroulez le tout dans une feuille d'aluminium et placez-la sur le collecteur environ 30-40 minutes. Pour vérifier que la pomme de terre est bien cuite,

piquez-la avec une fourchette. Si la fourchette ressort sèche, c'est prêt.

PAIN AU FROMAGE CHEROKEE

Ainsi baptisée parce que j'utilise ma jeep pour cette recette.

Préparation de biscuit au fromage à l'ail Eau (quantité indiquée dans les instructions sur l'emballage)

Ajoutez l'eau au mélange. Tournez. Versez dans un petit moule à gâteau. Recouvrez avec du papier aluminium. Faites cuire près du collecteur pendant 12-15 minutes ou jusqu'à ce que la fourchette ressorte sèche.

TRUCS ET ASTUCES

- Comme pour tout, essayez chez vous avant d'y avoir recours en urgence. Cela vous permettra d'être prêt lorsque cette urgence surviendra.
- Vous pouvez préparer presque toutes les recettes qui utilisent un four sur votre moteur. Vous devez juste adapter les temps de cuisson.
- Coupez toujours le moteur avant de poser les aliments sur le moteur ou de les enlever.
- Seules les parties métalliques du moteur seront assez chaudes pour cuire des aliments. Pour mesurer la chaleur relative des différentes parties de votre moteur, laissez-le tourner pendant une minute. Coupez-le et touchez brièvement les différentes parties.

- Faites attention à ce que les aliments que vous faites cuire n’obstruent pas le flux d’air, n’empêche pas une pièce du moteur de fonctionner et n’interfèrent pas de quelque façon avec le bon fonctionnement du moteur.

— Chapitre 21 —

LES COMBUSTIBLES NON CONVENTIONNELSET LES PASTILLES DE COMBUSTIBLE

Personne ne naît excellent cuisinier. On apprend en cuisinant.

– JULIA CHILD

Dans la nature, nous avons l'habitude d'utiliser certains combustibles pour cuisiner. Les feux de camp avec du bois sont les plus simples et les plus romantiques. Les réchauds de camping au propane et à plusieurs combustibles, comme ceux fabriqués par Coleman sont, eux aussi, très populaires. Tout comme les réchauds à alcool et les réchauds ultra compacts équipés d'un seul brûleur chez les adeptes du randonner ultra léger.

Si vous ne disposez d'aucun de ces éléments et si vous vous trouvez dans l'incapacité, pour une raison ou une autre, de faire brûler des bûches en bois, vous devrez vous tourner vers des combustibles que je qualifierais de non conventionnels. Tous les produits inflammables, de l'essence au plastique, peuvent, évidemment, faire office de combustible mais à cause des dangers qu'ils présentent pour votre sécurité et pour la santé, vous ne pouvez pas les utiliser pour cuisiner. Vous pouvez, en revanche, utiliser toutes les huiles de cuisson. Il vous suffit de les verser dans un récipient, d'ajouter une ou plusieurs mèches pour réchaud pour fabriquer une surface de cuisson de fortune.

PETITE ASTUCE DE BUSCHCRAFTER

Vous pouvez utiliser des bougies pour réchauffer des aliments en cas d'urgence. Le nombre de candela (l'intensité lumineuse) est fonction croissante du nombre de bougies. Quatre bougies en cire d'abeille (longue durée) de 12 heures feront parfaitement l'affaire.

BRIQUETTES EN COPEAUX DE BOIS

Un autre combustible facile à fabriquer. Il suffit de mélanger des copeaux de bois avec de la cire d'abeille pour obtenir un combustible de cuisson en cas d'urgence. Placez tous les copeaux de bois (d'une tronçonneuse ou d'une menuiserie) dans une petite boite de conserve, par exemple une boîte de nourriture pour chat. Versez de la cire d'abeille fondue sur le dessus et laissez sécher. Vous disposez désormais d'un combustible qui, si vous le laissez dans la boîte, brûlera pendant quelques heures, si besoin, et vous permettra également de cuire des aliments.

GRAISSE ANIMALE

Les graisses animales brûleront exactement comme le saindoux (qui est de la graisse d'un animal domestique fondue pour la cuisine). Pour faire fondre du suif ou de la graisse de cerf, placez la graisse grattée de l'animal dans une casserole à feu doux jusqu'à ce qu'elle se transforme en liquide. Utilisez-la immédiatement comme combustible ou attendez qu'elle refroidisse (qu'elle se solidifie). Vous pouvez également l'utiliser pour remplacer l'huile de cuisson pour graisser une poêle.

RÉSINE DE PIN

La résine de pin est un combustible naturel qui s'écoule des entailles des pins. Vous pouvez collecter cette résine, qui brûlera en dégageant une forte chaleur pendant un long moment selon la quantité collectée. Vous pouvez la faire brûler dans un récipient en métal pour contenir la source de combustible ou la placer directement sur le sol et l'allumer. La résine laissera un résidu collant sur le récipient placé sur elle pendant la cuisson. Vous ne devez jamais cuisiner des aliments sans récipient au-dessus de ce combustible parce qu'il donne un mauvais goût aux aliments.

PASTILLES DE COMBUSTIBLE ET COMBUSTIBLES SOLIDES

Les combustibles solides peuvent être plus faciles à transporter que les combustibles liquides. Les pastilles de combustible sont des combustibles solides vendues sous forme de pastilles. Elles ont

plusieurs avantages sur les combustibles liquides ; elles brûlent sans fumée, elles ne laissent pas de cendres et elles dégagent plus de chaleur. Il existe beaucoup de sources pour les pastilles de carburant solide. Aujourd'hui, nous pouvons (et nous devons) éviter les vieilles pastilles des surplus militaires parce que beaucoup étaient toxiques, d'une façon ou d'une autre. Aujourd'hui, nous pouvons acheter des pastilles qui sont beaucoup plus sûres et qui permettent de cuisiner des aliments en situation d'urgence.

Il existe beaucoup de marques et la plupart utilise la même technologie, mais vous pouvez également économiser un peu d'argent et utiliser les cubes d'allume-feu Weber qu'on trouve dans la plupart des dépôts de bois et des grandes surfaces ou dans les magasins de bricolage pendant la saison des barbecues.

Avec les sources de chaleur artificielles et les combustibles solides, il ne faut jamais oublier de faire cuire les aliments dans un récipient de cuisson pour préserver le goût des aliments mais aussi, parfois, pour votre santé. Vous ne devez donc jamais poser les aliments directement sur les flammes. Si vous n'avez pas de récipient de cuisson, utilisez des feuilles d'aluminium pour une cuisson en papillote.

Faites cuire des aliments qui peuvent cuire à des températures plus faibles et qui ont besoin de moins de temps de cuisson sur ces combustibles alternatifs. Les plats dans lesquels vous n'avez qu'à ajouter de l'eau chaude seront, par exemple, plus adaptés que les ragouts qui exigent des heures de cuisson. Il sera plus facile et plus rapide de réchauffer un plat précuit que de cuisiner des aliments crus.

TRUCS ET ASTUCES

- J’utilise des pastilles Esbit comme combustibles solides. Elles sont commercialisées dans des emballages individuels, sont waterproof et vous permettront de faire bouillir 250 millilitres d’eau en moins de 4 minutes.
- Des journaux roulés très serrés saturés de cire d’abeille sont également une excellente source de combustible que vous pouvez utiliser pour cuisiner le cas échéant, si vous avez eu la présence d’esprit d’en préparer quelques-uns au préalable. Ne cuisinez pas des aliments ouverts, comme de la viande, sur des bûches artificielles. Mais vous pouvez cuisiner dans des récipients de cuisson en utilisant les bûches comme source de chaleur.
- Vous pouvez utiliser les carburants non conventionnels pour allumer un feu traditionnel. Si vous n’avez pas de charbons de bois pour allumer un feu mais que vous avez une pastille de combustible, vous mangerez votre diner très vite. Vous pouvez laisser les sources de combustible externes à la maison et n’emporter que des plats auto-chauffants. Chaque plat a une unité de chauffage intégrée et sera prêt à consommer en environ 20 minutes.

— Chapitre 22 —

CONSTRUIRE UN RÉCHAUD

Selon moi, le raisonnement non conventionnel consiste à aborder un problème en se disant, « pourquoi pas » ? Pourquoi ne pourrions-nous pas faire ceci ? Si personne ne peut me donner une raison valable pour laquelle on ne peut pas faire quelque chose, je vais trouver un moyen de le faire.

– ELI BROAD

Quelques-uns des meilleurs réchauds d'urgence sont construits avec des matériaux naturels que vous pouvez trouver autour de vous. Vous pouvez, par exemple, fabriquer un cuiseur à bois économe avec une bûche.

FABRIQUER UN CUISEUR À BOIS ÉCONOME

Un cuiseur à bois économe est, grosso modo, un réchaud portatif qui sera alimenté par des bûches de bois de faible diamètre et qui créera un feu très chaud (plus chaud qu'un feu de camp classique). Le combustible est brûlé dans une cheminée qui dirige la flamme vers la surface de cuisson.

Le secret du cuiseur à bois économique est de créer un appel d'air sous la flamme pour faire remonter la chaleur et qu'elle atteigne les aliments placés sur la surface de cuisson. Vous pouvez construire un cuiseur à bois économe enterré, en surface ou portable.

Un cuiseur à bois économique a besoin de trois éléments :

Une arrivée d'air

Un bac d'alimentation

Une cheminée

Vous pouvez fabriquer ce cuiseur avec un tuyau, des boîtes de conserve, des pierres, des blocs de béton, des briques et tous les matériaux qui peuvent être transformés en cheminée. Vous pouvez aussi en fabriquer un dans une bûche en forme de L dans laquelle vous avez creusé deux cavités comme sur l'illustration 22.1.

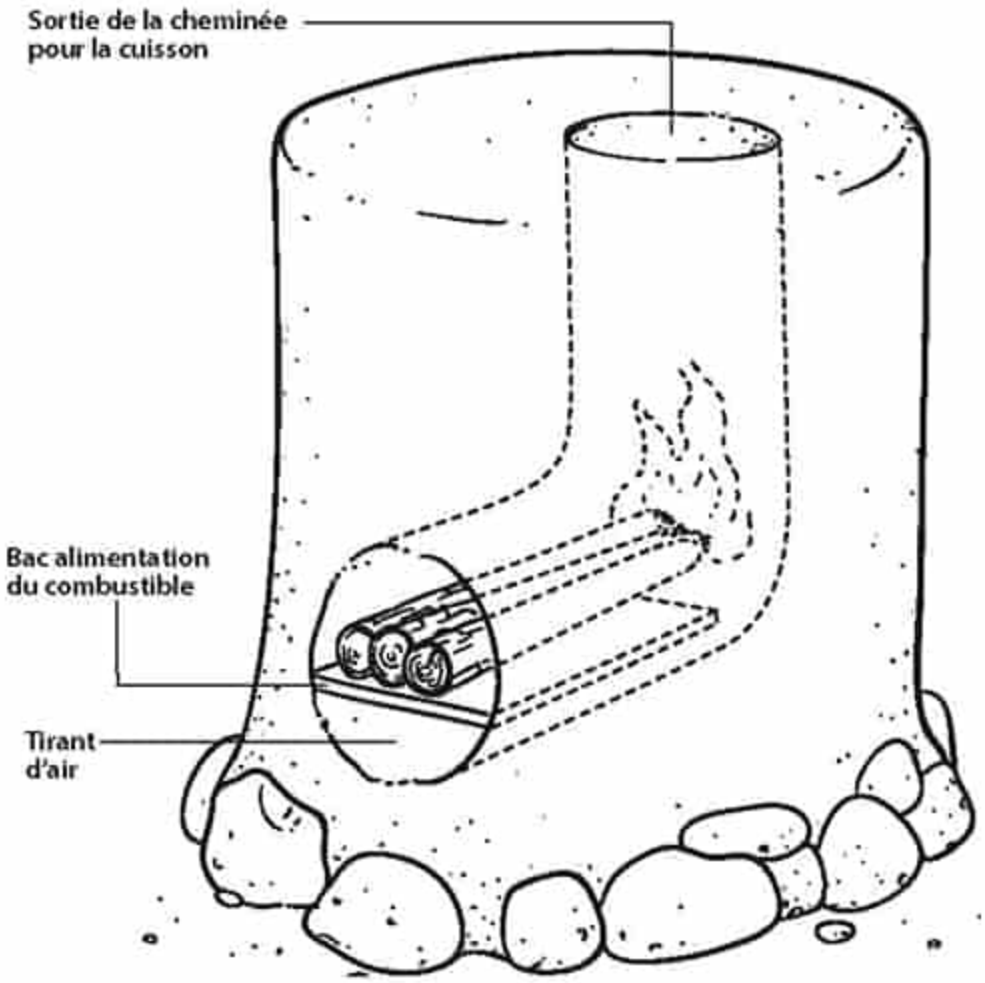


Illustration 22.1 Cuiseur à bois économique

BÛCHE SUÉDOISE

Vous pouvez rapidement fabriquer une bûche suédoise pour un usage unique. Prenez une bûche de bois dur qui est assez sèche, d'un diamètre de 25-30 cm. Avec une hache et un maillet, ou un coin, fendez la bûche en quatre parties. Placez les quatre éléments verticalement dans un cercle en fil de fer. Allumez un petit feu au milieu. Elle fonctionnera comme un cuiseur de bois économe, mais c'est le rondin intérieur qui se consumera comme vous pouvez le

voir sur l’illustration 22.2. Il ne vous reste plus qu’à poser une popote ou une poêle au-dessus pour cuisiner.

Illustration 22.2 Bûche suédoise

LAMPE À ALCOOL EN BOÎTE DE CONSERVE

Pour fabriquer une lampe à alcool avec une boîte de conserve d'une contenance de 850 ml, coupez la boîte pour qu'elle ait une hauteur d'environ 10 cm. Remplissez d'huile de cuisine jusqu'à une hauteur de 7,5 cm. Utilisez des cordages pour fabriquer des mèches en matériau naturel (en cas d'urgence, vous pouvez utiliser des cordages en écorce interne) et faites des supports pour accueillir plusieurs mèches. Quatre mèches devraient suffire. Placez-les au fond de la boîte de conserve. Laissez-les absorber l'huile et allumez-les. Ajoutez plusieurs bâtons de petit diamètre – 1,25 cm – le long des parois, pour créer un conduit d'air, et posez le récipient de cuisson dessus. Ce réchaud improvisé que vous pouvez observer sur l'illustration 22.3 ne sera pas aussi rapide que la majorité des autres réchauds mais cela vous permettra de faire chauffer des aliments en cas d'urgence.

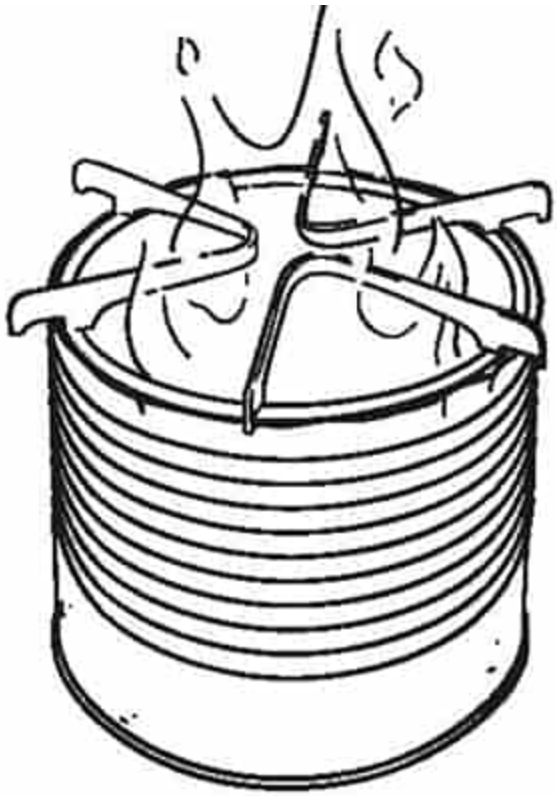


Illustration 22.3 Lampe à alcool en boîte de conserve.

LAMPE À ALCOOL FABRIQUÉE AVEC DEUX BOÎTES DE CONSERVE

Vous pouvez fabriquer ce réchaud avec deux boîtes de conserve et quelques outils. Toutes les boîtes en aluminium ne se valent pas. Les boîtes ne doivent pas avoir de bosses ou d'aspérités ; plus le matériau est lourd, mieux ce sera. Ce genre de réchaud présente l'avantage de vous permettre de contrôler la flamme si vous avez fait une bague de réglage de combustion (diffuseur de chaleur).

Vous pouvez utiliser plusieurs formes de combustible, y compris des grains d'alcool. Ce réchaud est très facile à transporter (léger).

1. Percez des trous sur toute la circonférence en bas d'une boîte de conserve ouverte, Environ 12 à 16 trous.
2. Découpez le bas de cette boîte de conserve. À cette étape, vous devez avoir enlevé le haut et le bas de la boîte.
3. Coupez cette boîte, elle doit mesurer environ 1,8 cm de haut. Ce sera le réchaud du haut.
4. Faites de petites entailles sur les bords du réchaud du haut pour créer plusieurs attaches.
5. Coupez l'autre boîte, elle doit mesurer environ 2,5 cm de haut. Ce sera le réchaud du bas.
6. Découpez une paroi interne dans les restes des boîtes de conserve. Découpez une bande d'une largeur d'environ 3,4 cm.
7. Faites des encoches sur les bords de la paroi interne. Une entaille jusqu'à la moitié de la paroi depuis le bord supérieur d'un côté et une entaille jusqu'à la moitié depuis le bord inférieur de l'autre côté. Les bords s'imbriqueront et cela vous permettra d'insérer la paroi interne dans le réchaud du bas.
8. Faites trois encoches, à intervalles réguliers, tout autour d'un côté de la paroi interne. Insérez la paroi interne, entailles vers le bas, à l'intérieur du réchaud du bas. Placez le réchaud du

haut au-dessus. Tordez légèrement les attaches pour qu'elles s'insèrent à l'intérieur du réchaud du bas.

9. Liez les deux réchauds de façon permanente avec un adhésif à haute température.
10. Fabriquez un support sur lequel vous pourrez poser le récipient de cuisson au-dessus des flammes. Vous pouvez utiliser un morceau de grille en métal placé sur un cercle de métal.

Pour utiliser le réchaud, versez de l'alcool dénaturé dans le réchaud. En le remplissant à moitié, vous aurez un feu qui durera environ 10 minutes. Allumez le combustible. La flamme sera difficile à voir. Écoutez attentivement pour l'entendre s'allumer. Si l'adhésif prend feu, ne vous inquiétez pas. Laissez le combustible brûler. Vous pouvez observer le résultat final sur l'illustration 22.4.

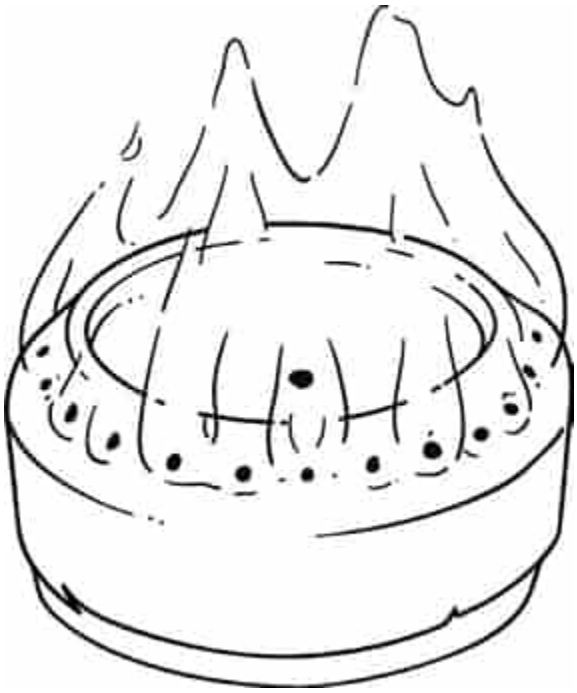


Illustration 22.4 Lampe à alcool fabriquée avec deux boîtes de conserve

TRUCS ET ASTUCES

- En cas d’urgence, vous pouvez fabriquer un réchaud à partir de n’importe quoi. Vous devez uniquement comprendre de quoi un feu a besoin (chaleur, oxygène et combustible) et d’identifier, dans le lieu où vous vous trouvez, les objets qui peuvent servir ces objectifs.
- Vous pouvez utiliser un réchaud dans les endroits où les feux de camp sont interdits. C’est par conséquent une alternative intéressante.
- Rappelez-vous de ne jamais cuisiner sur un réchaud à l’intérieur (un chalet ou une tente). Vous devez toujours cuisiner à l’extérieur.
- Quand il y a du vent, fabriquez un pare-vent avec une feuille ou plusieurs feuilles d’aluminium pour éviter que la flamme vacille. Ne laissez jamais un réchaud sans surveillance.

— Chapitre 23 —

CUISINE SOLAIRE

Les gens qui apprécient la bonne chère sont toujours des gens biens.

– JULIA CHILD

La cuisine solaire utilise les rayons du soleil, une énergie renouvelable, pour cuisiner, faire chauffer ou pasteuriser des aliments et des boissons. Dans cette cuisine, la technique consiste à concentrer la chaleur en réfléchissant la chaleur rayonnante vers un support placé au centre du four. Elle diffère du séchage en ce sens que, pour cuisiner, vous avez besoin de concentrer la chaleur.

La cuisine solaire est un excellent moyen de cuisiner des aliments sans impact sur l'environnement ou lorsqu'il y a des restrictions de feu.

De nombreux fours solaires sont disponibles sur le marché. Certains sont très onéreux, d'autres moins, mais il existe de nombreuses façons d'en improviser un. Une des plus faciles est d'utiliser un simple pare-soleil de pare-brise (celui pour votre voiture que vous pouvez vous procurer dans le commerce pour une somme comprise entre 5 et 10

euros selon les modèles). Pour la cuisson, utilisez de préférence un récipient noir pour une absorption maximale de la chaleur. Vous pouvez utiliser de la peinture haute température noire pour peindre vos récipients si besoin.

FOUR PARE-SOLEIL PARE-BRISE

Matériaux requis :

- Un pare-soleil de pare-brise (un qui se plie en accordéon)
- 3 bandes de ruban auto-agrippant (Velcro), environ 4 centimètres de long chacun
- Seau en plastique de 20 litres
- Récipient de cuisson noir
- Plaque de gâteau (ou une grille)
- Sac de cuisson en plastique

1. Séparez les deux parties des bandes velcro.
2. Déplier le pare-soleil. Une longueur doit avoir une section découpée pour le rétroviseur intérieur.
3. Le long du bord gauche de cette section, placez les 3 parties avec crochets des 3 bandes velcro et cousez-les ensemble.
4. Faites la même chose sous le bord droit de la section coupée, avec les 3 autres parties des bandes Velcro.
5. Assemblez les deux côtés du pare-soleil pour former un entonnoir que vous maintenez en place grâce aux deux parties de la bande velcro.
6. Placez le pare-soleil dans le seau en plastique.
7. Placez le récipient de cuisson (avec les aliments à cuire) sur la plaque à gâteau et placez-les tous les deux à l’intérieur du sac de cuisson en plastique. Placez la plaque et le récipient de cuisson dans l’entonnoir de façon à ce que la plaque se trouve au-dessus du seau.

8. Orientez le pare-soleil en direction du soleil. Après la cuisson, le four peut être facilement démonté et stocké.

TEMPS DE CUISSON ET CUISINE SOLAIRE

Les temps de cuisson de tous les aliments sont plus longs avec un four solaire. Mais, plus le temps de cuisson est long, plus la majorité des aliments deviennent tendres. Vous pouvez donc adapter le temps de cuisson. Par exemple, un poulet prédécoupé ayant un temps de cuisson d'environ 2 heures pourra être cuit en 4 heures sans en gâter le goût. Cela signifie que vous pouvez lancer une cuisson avant de quitter le camp et revenir quelques heures plus tard sans craindre que votre repas brûle ou soit trop cuit.

PETITE ASTUCE DE BUSHCRAFTER

Préparez des pommes de terre au four juste en ajoutant des pommes de terre propres dans un récipient noir recouvert d'un couvercle (pas d'eau nécessaire). N'ajoutez pas d'eau aux légumes quand vous utilisez un four solaire. Il faudra 1h30 à 2 heures pour cuire la plupart des légumes (asperges, choux, épis de maïs). Il faudra environ 3 heures pour cuire les tubercules, les pommes de terre et les carottes.

Il faudra 3 fois plus de temps pour cuire la plupart des aliments dans un four solaire que dans un four conventionnel. Avec l'expérience, vous serez capable de trouver les meilleures durées de cuisson pour vos aliments. N'oubliez pas que la clarté de la journée fera la différence pour la durée de cuisson d'un repas.

TRUCS ET ASTUCES

- En général, vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous cuisinez les aliments dans des récipients noirs. Utilisez un couvercle en verre sur un récipient de cuisson peut permettre de concentrer la puissance du solaire – mais, bien que résistants, les couvercles en verre peuvent se briser quand les conditions de camping sont difficiles. Vous devez envisager les avantages et les inconvénients avant de décider d'en glisser un dans votre sac.
- Vous pouvez également faire du pain, des gâteaux et des cookies dans un four solaire. Essayez.
- Vous devrez peut-être recalibrer le four les jours où le temps est couvert ou lorsque vous cuisinez beaucoup d'aliments en même temps. De grandes quantités d'aliments cuiront de façon plus uniforme si vous les répartissez dans plusieurs récipients de cuisson.
- Les rôtis, les ragoûts et les cassolettes sont d'excellents choix pour la cuisine solaire. La plupart des recettes exige moins d'eau quand elles sont cuisinées dans un four solaire.

— Annexe —

VALEURS NUTRITIONNELLES DU GIBIER ET DES FRUITS À COQUE

Dans ces tableaux, vous trouverez les informations nutritionnelles des animaux que vous pouvez capturer et des fruits à coque que vous pouvez cueillir. Ces informations nutritionnelles supposent que la viande a été rôtie ou cuisinée en ragoût sans ingrédients ajoutés et que les fruits à coque sont consommés crus.

GIBIER ET POISSON

PERCHE COMMUNE, 90 GRAMMES

Calories	124 calories
Lipides	4 grammes
Protéines	20,5 grammes
Sel	76,5 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

CASTOR, 90 GRAMMES

Calories	180 calories
Lipides	6 grammes
Protéines	30 grammes
Sel	50 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

SANGLIER, 90 GRAMMES

Calories	136 calories
Lipides	4 grammes
Protéines	24 grammes
Sel	51 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

CARPE, 90 GRAMMES

Calories	138 calories
Lipides	6 grammes
Protéines	19 grammes
Sel	53,5 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

BARBUE DE RIVIÈRE, 90 GRAMMES

Calories	89 calories
Lipides	2 grammes
Protéines	16 grammes
Sel	42 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

PALOURDES, 90 GRAMMES

Calories	168 calories
Lipides	2 grammes
Protéines	29 grammes
Sel	127 mg
Glucides	6 grammes
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

ÉCREVISSE, 90 GRAMMES

Calories	70 calories
Lipides	1 gramme
Protéines	14 grammes
Sel	80 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

CERF, 90 GRAMMES

Calories	159 calories
Lipides	7 grammes
Protéines	22 grammes
Sel	66 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

CUISSES DE GRENOUILLE, 90 GRAMMES

Calories	21 calories
Lipides	0 gramme
Protéines	5 grammes
Sel	16 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

RAT MUSQUÉ, 90 GRAMMES

Calories	199 calories
Lipides	10 grammes
Protéines	26 grammes
Sel	103 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

GRAND BROCHET, 90 GRAMMES

Calories	96 calories
Lipides	1 gramme
Protéines	21 grammes
Sel	42 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

LAPIN, 90 GRAMMES

Calories	188 calories
Lipides	9 grammes
Protéines	26 grammes
Sel	49 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

OPOSSUM, 90 GRAMMES

Calories	147 calories
Lipides	3 grammes
Protéines	28 grammes
Sel	38 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

RATON LAVEUR, 90 GRAMMES

Calories	217 calories
Lipides	12 grammes
Protéines	25 grammes
Sel	67 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

ÉCUREUIL, 90 GRAMMES

Calories	147 calories
Lipides	4 grammes
Protéines	26 grammes
Sel	101 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

TRUITE, 90 GRAMMES

Calories	128 calories
Lipides	5 grammes
Protéines	19 grammes
Sel	48 mg
Glucides	0 gramme
Sucres	0 gramme
Fibres	0 gramme

FRUITS À COQUE

AMANDES, 30 GRAMMES

Calories	163 calories
Lipides	6 grammes
Protéines	30 grammes
Sel	0 mg
Glucides	6 grammes
Sucres	1 gramme
Fibres	3,5 grammes

NOIX D'AMAZONIE, 30 GRAMMES

Calories	186 calories
Lipides	19 grammes
Protéines	4 grammes
Sel	1 mg
Glucides	3,5 grammes
Sucres	1 gramme
Fibres	2 grammes

NOIX DE CAJOU, 30 GRAMMES

Calories	157 calories
Lipides	12 grammes
Protéines	5 grammes
Sel	3 mg
Glucides	9 grammes
Sucres	2 grammes
Fibres	1 gramme

NOISETTES, 30 GRAMMES

Calories	179 calories
Lipides	18 grammes
Protéines	4 grammes
Sel	0 mg
Glucides	5 grammes
Sucres	1 gramme
Fibres	3 grammes

NOIX DE MACADAMIA, 30 GRAMMES

Calories	204 calories
Lipides	22 grammes
Protéines	2 grammes
Sel	1 mg
Glucides	4 grammes
Sucres	1 gramme
Fibres	2 grammes

CACAHOUÈTES, 30 GRAMMES

Calories	161 calories
Lipides	14 grammes
Protéines	7 grammes
Sel	5 mg
Glucides	5 grammes
Sucres	1 gramme
Fibres	2 grammes

NOIX DE PÉCAN, 30 GRAMMES

Calories	196 calories
Lipides	20 grammes
Protéines	3 grammes
Sel	0 mg
Glucides	4 grammes
Sucres	1 gramme
Fibres	3 grammes

PIGNONS DE PIN, 30 GRAMMES

Calories	191 calories
Lipides	19 grammes
Protéines	4 grammes
Sel	1 mg
Glucides	4 grammes
Sucres	1 gramme
Fibres	1 gramme

PISTACHES, 30 GRAMMES

Calories	159 calories
Lipides	6 grammes
Protéines	6 grammes
Sel	0 mg
Glucides	8 grammes
Sucres	2 grammes
Fibres	3 grammes

NOIX, 30 GRAMMES

Calories	175 calories
Lipides	17 grammes
Protéines	7 grammes
Sel	1 mg
Glucides	4 grammes
Sucres	1 gramme
Fibres	2 grammes

BEST-SELLERS DANS LA MÊME COLLECTION :

Best-seller du *New York Times*

BUSH CRAFT 101

Le guide pratique pour SURVIVRE EN PLEINE NATURE

Dave Canterbury

Talent Éditions

SOMMAIRE

Couverture

Page de titre

Page de copyright

DÉDICACE

REMERCIEMENTS

INTRODUCTION

PARTIE 1 - LES ALIMENTS à EMPORTER

- Chapitre 1 - CHOISIR QUOI EMPORTER
  - OUTIL TRANCHANT
  - MATÉRIEL POUR FAIRE DU FEU
  - MATÉRIEL POUR SE PROTÉGER DES ÉLÉMENTS
  - RÉCIPIENT EN MÉTAL
  - CORDAGE
  - BESOINS NUTRITIONNELS
  - EAU
  - TRUCS ET ASTUCES
- Chapitre 2 - ALIMENTS QUI EXIGENT UNE PRÉPARATION MINIMALE
  - MÉLANGES DE RANDONNÉE ET EN-CAS
  - ALIMENTS PRÉCUITS OU PRÉPARÉS
  - ALIMENTS DÉSHYDRATÉS
  - TRUCS ET ASTUCES
- Chapitre 3 - LES ALIMENTS QUI N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE RÉFRIGÉRÉS
  - LÉGUMES ET FRUITS

LES VIANDES FUMÉES
CÉRÉALES DE PETIT-DÉJEUNER
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 4 - LES COMPLÉMENTS
INGRÉDIENTS DE BASE
ÉPICES
MIEL
CHOCOLAT, THÉ ET CAFÉ
TRUCS ET ASTUCES
PARTIE 2 - Méthodes de cuisine en bushcraft
Chapitre 5 - CUISINER DANS LA NATURE
CONTENU DE LA CANTINE
ALTERNATIVES FRÉQUENTES
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 6 - ALLUMER UN FEU
CHOISIR LE BON BOIS
ALLUMER LE FEU
TESTER LA CHALEUR DES BRAISES
TECHNIQUES DE FEU AVANCÉES
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 7 - OUTILS ET USTENSILES
LE MATÉRIEL DE CUISSON
ÉQUIPEMENT ÉLÉMENTAIRE
PETITE ASTUCE DU BUSHCRAFTER
CUISINER DANS UN SEUL RÉCIPIENT
LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS D'EMPORTER D'AUTRES USTENSILES DE CUISSON
ENTRETIEN DU MATÉRIEL DE CUISSON
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 8 - LES OUTILS IMPROVISÉS SUR LE TERRAIN
LES PLANCHES POUR DÉCOUPER ET POUR CUIRE
USTENSILES

FABRIQUER DE PLUS JOLIS USTENSILES DE CUISINE
RÉCIPIENTS IMPROVISÉS DANS LA NATURE
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 9 - LES OUTILS VITE FABRIQUÉS SUR LE TERRAIN
GRUE POUR SUSPENDRE UN RÉCIPIENT DE CUISSON
RÔTISSOIRE ET TOURNE-BROCHE
TRÉPIED
LA CUISINE DU CAMP CANTERBURY
FOYER SURÉLEVÉ
AUTRES RÉCIPIENTS ET USTENSILES DE CUISSON VITEFABRIQUÉS SUR LE TERRAIN
AUTRES USTENSILES DE CUISSON NON CONVENTIONNELS
FOUR EN ARGILE
OUTILS NÉCESSAIRES POUR PRÉPARER LES ALIMENTS
APPAREILS DE CUISSON MÉTALLIQUES
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 10 - LES MODES DE CUISSON
FRITURE
GRILLADE
RÔTISSAGE
BRAISAGE
À L'ÉTOUFFÉE
EAU BOUILLANTE
MIJOTAGE
À LA VAPEUR
TRUCS ET ASTUCES
PARTIE 3 - Trouver sa nourriture dans la nature

Chapitre 11 - CHASSER ET POSER DES PIÈGES : LES BASES
- LOCALISER LES ANIMAUX
- COMPORTEMENT ANIMAL
- INDICES DE PRÉSENCE ANIMALE
- TRUCS ET ASTUCES

Chapitre 12 - LA CHASSE : AU-DELÀ DES BASES
- CHOISIR UN FUSIL
- RECHARGER LES CARTOUCHES USAGÉES
- TRUCS ET ASTUCES

Chapitre 13 - POSER DES PIÈGES : AU-DELÀ DES BASES
- PREMIERS PAS AVEC LES APPÂTS ANIMAUX
- PIÈGES DANS L'EAU
- PIÈGES PRIMITIFS
- DÉCLENCHEURS DE PIÈGES
- MANGER DES ANIMAUX TROUVÉS MORTS
- RECETTES POUR LES PROIES ATTRAPÉES
- TRUCS ET ASTUCES

Chapitre 14 - DÉCOUPER LES PROIES
- LES CONDITIONS DE L'ABATTAGE
- LES OUTILS POUR DÉCOUPER
- CONSIGNES DE SÉCURITÉ
- CONSIDÉRATIONS POUR LA DÉCOUPE
- LA DÉCOUPE
- TRUCS ET ASTUCES

Chapitre 15 - ATTRAPER POISSONS ET DES GRENOUILLES
- MATÉRIEL DE PÊCHE
- KIT GRENOUILLE ET POISSON
- PRÉPARER DES GRENOUILLES ET DES POISSONS
- TRUCS ET ASTUCES

Chapitre 16 - LES RECETTES PRÉFÉRÉES DE DAVE

LES VALEURS SÛRES
MES VITE-PRÉPARÉES PRÉFÉRÉES
LES MEILLEURES RECETTES DE MARCI
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 17 - PRÉPARER DES ALIMENTS NON CONVENTIONNELS
LES INSECTES QUE VOUS POUVEZ MANGER
LES INSECTES QUE VOUS NE DEVEZ PAS MANGER
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 18 - CUEILLIR DES VÉGÉTAUX
LES VÉGÉTAUX COMESTIBLES COURANTS
LES HERBES À LA RESCOUSSE
FRUITS À COQUE
FRUITS, LÉGUMES ET HERBES
AUTRES VÉGÉTAUX COMESTIBLES
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 19 - CONSERVER LES ALIMENTS ATTRAPÉS ET FARINES
RÉSINES
VIANDE
TRUCS ET ASTUCES
PARTIE 4 - CUISINER EN CAS D'URGENCE
Chapitre 20 - CUISINEZ AVEC VOTRE MOTEUR
RECETTES AVEC CUISSON MOTEUR
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 21 - LES COMBUSTIBLES NON CONVENTIONNELSET LES PASTILLES DE COMBUSTIBLE
BRIQUETTES EN COPEAUX DE BOIS
GRAISSE ANIMALE
RÉSINE DE PIN

PASTILLES DE COMBUSTIBLE ET COMBUSTIBLES SOLIDES
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 22 - CONSTRUIRE UN RÉCHAUD
FABRIQUER UN CUISEUR À BOIS ÉCONOME
BÛCHE SUÉDOISE
LAMPE À ALCOOL EN BOÎTE DE CONSERVE
LAMPE À ALCOOL FABRIQUÉE AVEC DEUX BOÎTES DE CONSERVE
TRUCS ET ASTUCES
Chapitre 23 - CUISINE SOLAIRE
FOUR PARE-SOLEIL PARE-BRISE
TEMPS DE CUISSON ET CUISINE SOLAIRE
TRUCS ET ASTUCES
Annexe - VALEURS NUTRITIONNELLES DU GIBIER ET DES FRUITS À COQUE

1. *On utilisait des grains (corn) de sels (NDT).*

1. *La porte de Merle : Leçons d'un chien libre-penseur* (NDT).

1. *Houe en anglais (NDT).*