



Cette revue technique se veut une aide précieuse lors de la préparation du Coureur des Bois de façon individuelle ou en unité en étant un recueil théorique sur un thème particulier.

Cette revue n'est pas sensée être exhaustive mais si vous estimez qu'un sujet devrait y être ajouté ou qu'une erreur s'est glissée, n'hésitez pas à le faire connaître auprès de l'auteur ou de l'éditeur responsable.

Nous espérons que ce livret vous aura apporté beaucoup et principalement l'envie de consulter les livres mis en référence. Si vous le photocopiez, faites le dans son intégralité. Vous pouvez le diffuser en autant d'exemplaires que vous le désirerez à condition que ce livret reste gratuit ou que le prix de vente ne couvre que les frais de photocopie.

L'équipe du Coureur des Bois remercie vivement tous les bénévoles qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce recueil (auteur, co-auteurs, relecteurs, ...)

Sincèrement de la gauche.



Editeur responsable:
ASBL Beavers Lodge Biesme
Section du Coureur des Bois
C/O Horé François
rue de Gerpinnes 137
5621 HANZINNE



Revue technique sur ...

La cuisine trappeur

*« Le fait de savoir cuisiner sans ustensile
te permet de vivre en harmonie
avec la nature grâce à un minimum
de matériel à emporter. »*

Version: 2002-01

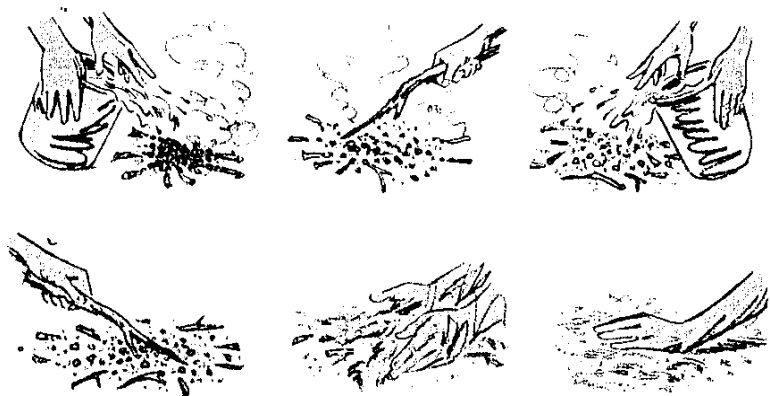
9. Notes

1. Principe de base	3
2. Introduction	3
3. Le foyer	4
3.1. Le foyer 'standard'	6
3.2. Le foyer 'adapté à la cuisine trappeur'	6
4. Les modes de cuisson	8
5. L'art de cuisiner sans ustensiles	10
6. Le pain	15
7. A vous de jouer !	16
8. Avant de nous quitter	17
9. Notes	18

[illegible]

8. Avant de nous quitter

Vous devez ABSOLUMENT éteindre le feu COMPLETEMENT.
Pour cela, jeter des dizaines de litres d'eau sur le feu n'est pas suffisant, vous devez également 'remuer' les cendres ou les jeter dans une flaque d'eau.



Lorsque les cendres sont bien froides, camouflez votre feu avec des feuilles mortes. En tapotant avec votre main, vous vous assurerez que le brasier est bien FROID.

Si vous devez quitter en hâte votre emplacement ou si vous y revenez dans les 24 heures, vous pouvez omettre les feuilles de camouflage et préférer dans ce cas, pour des raisons de sécurité, d'écarter tous matériaux combustibles (branchettes, feuilles, ...).

Baden Powell à dit :

**« essayez de quitter ces lieux plus propres
que vous ne les avez découverts ».**

1. Principe de base

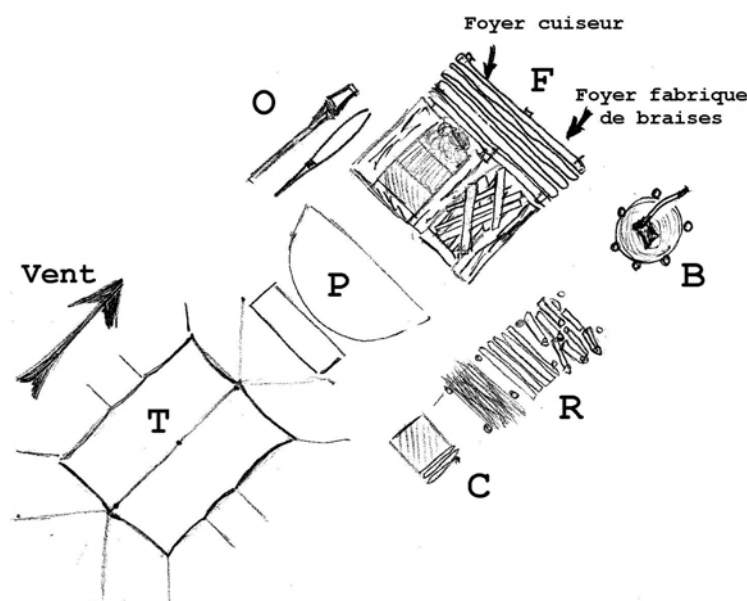
Aucune théorie ne pourra remplacer la pratique. Quelques astuces sont cependant utiles à connaître :

- La bonne cuisine se fait sur la braise et non à la flamme.
- Éviter les coups de feu, ils brûlent ou durcissent les aliments et n'activent guère la cuisson.
- Le noir de fumée doit être enlevé avant consommation car il est cancérigène.
- Ne jamais présenter des aliments au dessus des flammes d'un allume-feu à cause du danger d'intoxication.

2. Introduction

La Cuisine Trappeur est une activité d'éclaireur permettant la mise en pratique de techniques adaptées au terrain, sans avoir recours aux facilités actuelles comme les casseroles, gamelles et papier aluminium.

Avant de commencer, il y aura lieu de choisir l'endroit pour cette activité. Son aménagement dépendra du temps que tu prévois y rester.



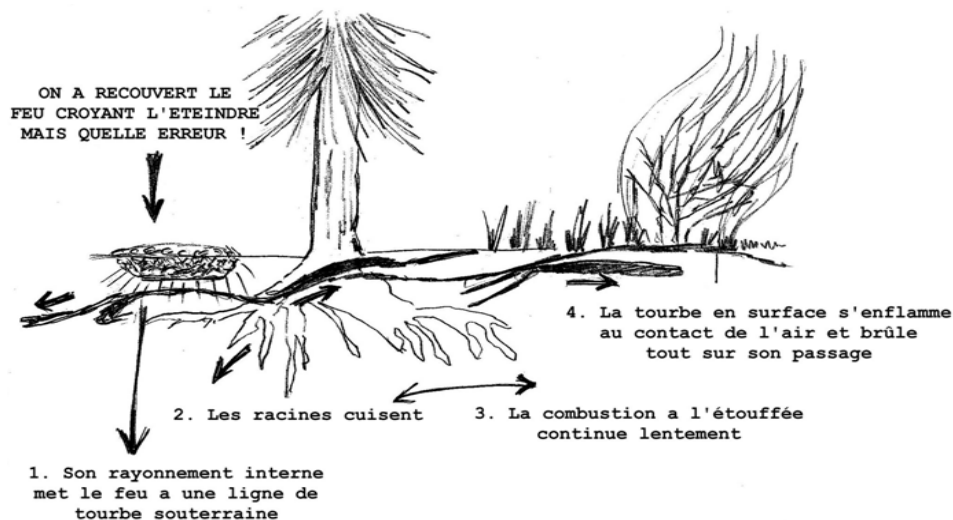
- F: Foyer + réflecteur
B: Billot + bois mort
« en vrac »
R: Réserve de bois mort « prêt à l'emploi »
C: Cape pour couvrir la réserve de bois en cas de pluie
O: Outils: pinces, pelles, gants,...
P: Préparation et emplacement du cuistot.
T: Tente (éventuellement)

Si le sol est composé essentiellement de tourbe et que cette dernière est sèche, tout FEU est INTERDIT.

Dégager les feuilles et brindilles dans un rayon de 2 m.

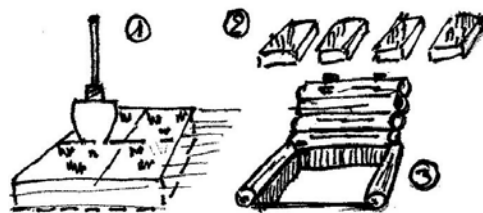
Creuser légèrement l'endroit du foyer (! pas de racines apparentes).

Le danger d'extension involontaire du feu est décrit ci-dessous:



Si le sol est recouvert d'herbe, il est préférable de réaliser de la sorte:

1. Déposer la motte « racines en l'air »
2. Damer à la main les rebords
3. Après extinction complète et nettoyage, reposer la motte à son emplacement.



Concernant le maniement et l'entretien des outils, nous vous demandons de vous référer au manuel sur le 'Pionniérisme'.

7. A vous de jouer !

Après avoir lu tout ce chapitre, ne dites pas « maintenant je suis paré! je saurai comment m'y prendre et me voici désormais prêt à tout »
Conduire un feu, préparer de nouveaux aliments pendant que cuisent les premiers, en un mot, organiser son travail n'est pas simple.

***« le tout n'est pas de le connaître ...
... mais bien de savoir le pratiquer ».***

Paroles de haute sagesse!

A vous donc de vous familiariser avec ces techniques (et autres bien à vous) afin de vous perfectionner et de ne pas risquer de ne rien avoir de convenable à se mettre sous la dent...

6. Le pain

Il est pratique de cuire son pain lors d'un raid ou d'un camp pour plusieurs raisons :

- la farine tient moins de place dans le sac que le pain acheté avant le départ.
- le pain cuit par vos soins sera frais à souhait.

Formule « magique » pour obtenir un pain de trappeur:

Un poing de farine et $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de sel. Mélanger à sec. Une cuillère à café et demie de levain dilué dans un fond d'eau et une cuillère à soupe de saindoux ou de graisse récupérée lors de la cuisson de votre lard ou de beurre. Pétrissez à plat sur une pierre propre (ou à défaut sur un sac en plastique).

Faites de cette pâte un boudin que vous enroulerez autour d'un bâton ou mieux encore aplatissez la pâte et coupez des tranches de celle-ci et enroulez les autour d'un bâton de noisetier (ce bâton devra avoir été écorcé, passé à la flamme afin de le sécher de sa sève et ensuite beurré avant d'enrouler les lambeaux de pâte à pain).



Remarque :

- Dans certaines circonstances et suivant les rigueurs du climat, le papier d'aluminium pourra être utilisé à la seule et unique condition qu'aucune trace de ce matériel ne subsiste après le nettoyage de l'aire de cuisson, contrairement au papier, l'aluminium ne pourrit pas.
- Ne jamais laisser le feu sans surveillance. Pas de feu en forêt sans autorisation. Prévoir de l'eau à proximité en cas de propagation du feu. De la terre peut convenir également.

3. Le foyer

Faire un bon feu est très simple, mais c'est aussi un « ART » que d'y parvenir vite et bien, en choisissant au mieux :

- le type de foyer
- le site et l'orientation
- le bois convenable pour l'usage demandé.

Le Coureur se réalise généralement sous des cieux peu cléments. Les «durs» diront que c'est voulu; il en va tout autrement pour le candidat qui doit réaliser son feu sous la pluie...

Si le temps est humide (pluie ou neige), isolez le feu du sol en créant un plancher en pierre ou en grosses branches.

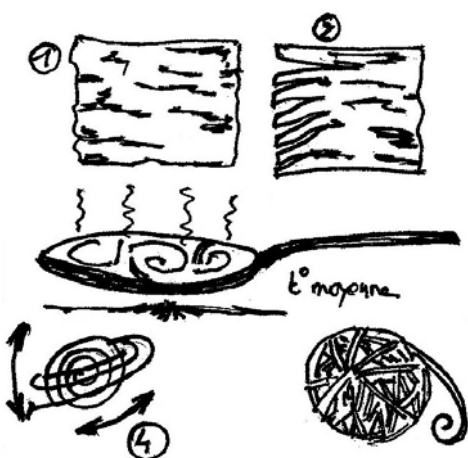
Tous les bois morts, écorces,...qui se trouvent au sol par temps de pluie sont gorgés d'eau et donc inutilisables. Par contre, tout ce qui est mort mais qui est resté solidaire de l'arbre est presque sec et donc plus adéquat pour allumer un feu.

Dans les buissons, les rejets sont serrés et protégés de la pluie par le couvert. Ils sont donc très utiles pour le feu (brindilles). Le cornouiller représente une qualité supérieure car son écorce est tenace, imperméable et garde le bois sec, il en est de même pour le noisetier et le châtaignier en taillis.

Astuces:

Un des meilleurs combustibles pour bouter le feu est l'écorce de bouleau sèche prise sur un arbre abattu. De grâce laissez en paix les arbres vivants! Déchirez cette écorce en lanières de 1 cm de large. En les approchant d'une source de chaleur, les lanières s'enrouleront sur elles-mêmes. Vous créerez ainsi des boules de la grosseur d'une balle de tennis. Confectionnez en quelques unes que vous glisserez dans les recoins de votre sac. Elles se conserveront longtemps et l'humidité est sans action sur elles. Vous pourrez imaginer la puissance de cet allume feu ; sa fumée noire, sa flamme orange et ses crépitements invitent le feu à le déguster, et cela dure longtemps.

L'écorce de bouleau, dégage une sorte de



goudron qui se dépose sur les brindilles se trouvant au dessus. Ces brindilles s'enflamment à leur tour plus facilement. Ceci en fait donc l'allume-feu le nec-plus-ultra.



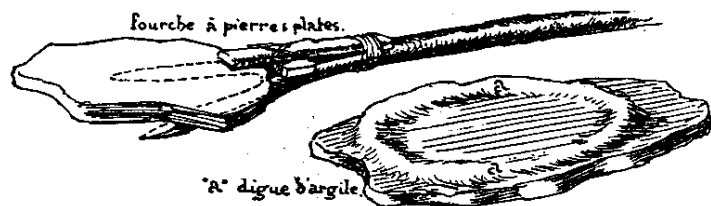
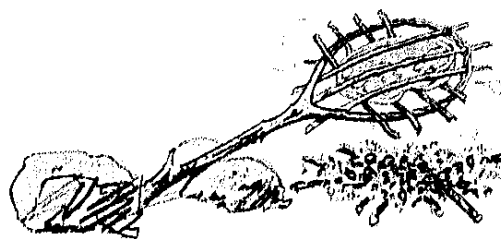
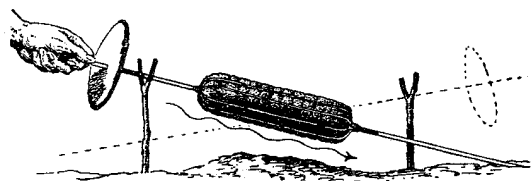
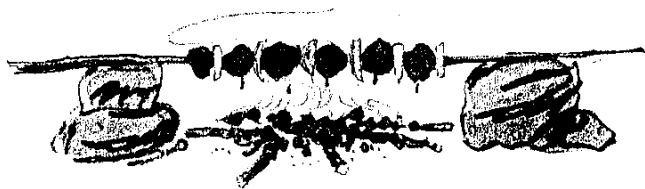
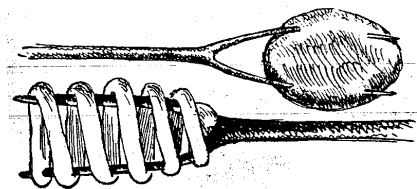
Astuces pour tout ce qui est enfoui :

- placer des pommes de terre témoins qui sont un moyen parfait de contrôle de cuisson.
- piquer des branchettes riches en sève afin de repérer les emplacements.
- retirer les mets avec mille précautions. Une pomme de terre est quasiment inconsistante lorsqu'elle est cuite à point. Dégager-la et enlever-la avec la pelle de bois. On peut disposer les mets retirés du feu sur les pierres chaudes afin qu'ils ne se refroidissent pas immédiatement.

Afin d'estimer la température des braises, vous pouvez compter les secondes ('un et un', 'deux et deux', ...) pendant lesquels vous pouvez laisser votre main sur la cendre (à 10 cm) :

	Main enlevée après (sec)	Chaleur	Température (°C)
	6 à 8	Faible	120 à 175
	4 à 5	Moyen	175 à 200
	2 à 3	Chaud	200 à 230
	1 ou moins	Très chaud	230 à 260

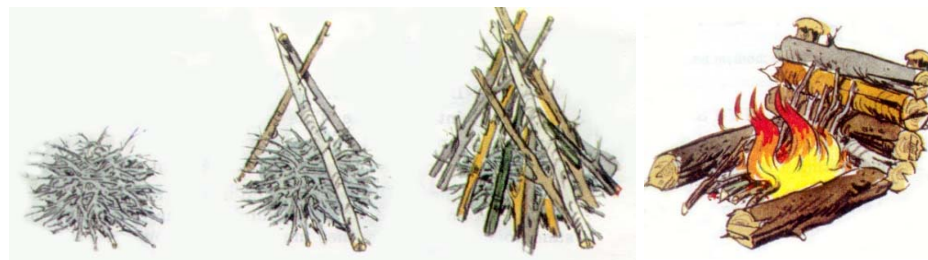
Une trouvaille en entraînant une autre, ce chapitre doit vous inciter à cuisiner sans autres ustensiles que votre hachette et votre couteau et à laisser libre cours à votre imagination. Tout ce qui est repris ci-dessus n'est qu'une infime partie de ce qui est possible à cuisiner lors d'une cuisine trapeur.



3.1. Foyer 'standard'

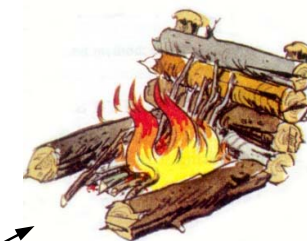
Le feu en pyramide est celui qui prend avec le plus de facilité.

1. Récoltez des brindilles et des branches de grosseurs différentes
2. Répartissez les en tas de grosseur croissante
3. Déposez sur le 'plancher' une boule d'écorce de bouleau (à défaut du papier journal).
4. Réalisez un édifice pyramidal de branches sèches de sections variant de la plus fine à l'intérieur à la plus grosse sur l'extérieur
5. Orientez l'orifice d'aération du foyer dans le sens du vent, afin qu'il active la combustion au lieu de l'étouffer
6. Augmentez la stabilité de cet édifice en utilisant des branches fourchues.
7. Glisser la flamme d'une allumette et laissez la magie du feu se réaliser sans le 'secouer'. Assurez lui seulement un bon tirage.
8. Après quelques temps, votre foyer devrait ressembler à ceci :



3.2. Foyer 'adapté à la cuisine trappeur'

Pour réaliser une cuisine trappeur, le foyer recommandé est le foyer dit «à réflecteur». Tout le dispositif de ce foyer est en bois vert. Il est bon de le revêtir d'une bonne couche d'argile étalée sur les rondins afin de le protéger de l'exposition directe aux flammes. Le dessin fait ressortir l'orientation par rapport au vent, ce qui est essentiel.



Nous insistons ici sur le fait qu'il est indispensable d'avoir une autorisation spéciale pour couper du bois 'vert'.

Comme essences combustibles, préférez à toute autre le bouleau et le charme, ensuite le hêtre et le chêne mais surtout pas un quelconque résineux, car ceux-ci fument énormément, piquant aux yeux et donnant une saveur peu encourageante aux aliments cuits, de plus ils ne donnent rien comme braise persistante. Comme il vous faut après un bref délais un bon tapis de braises épais et ardent, ne perdez pas de temps à entasser des bûches, mais fendez celles-ci en quatre, en huit, en seize et activez leur combustion en les entrecroisant.

Dans le cas de foyer qui doivent durer une après-midi pour tester plusieurs expériences de cuisson, on construira un foyer plus grand; après l'avoir allumé et laissé retomber la braise, on le déplacera d'un coté ou de l'autre et on continuera à le charger à excès; celui-ci sera le fabricant de braises et l'autre le foyer utilisateur; lorsque, après avoir utilisé toute la braise de ce dernier, il ne subsistera plus que des restes de braises blanches, il sera temps de changer à nouveau de côté et de recharger le foyer utilisateur pour qu'il devienne à son tour le fabricant; ainsi de cette manière on pourra cuisiner sans halte et toujours au chaud quelque soit le climat.

Un seul bémol à ce type de foyer : c'est un grand consommateur de bois; d'où la nécessité d'avoir de la réserve à proximité sans utiliser les cordes de bois de nos amis les bûcherons...

L'idéal serait de construire un deuxième foyer sur lequel on ferait chauffer des pierres aussi plates que possible que vous aurez nettoyées préalablement, elles vous serviront ultérieurement. Attention de pas utiliser des pierres humides ou gorgées d'eau qui éclateraient par la chaleur.

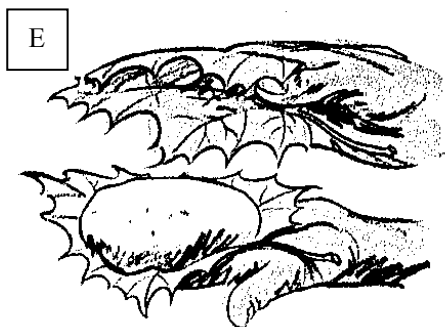
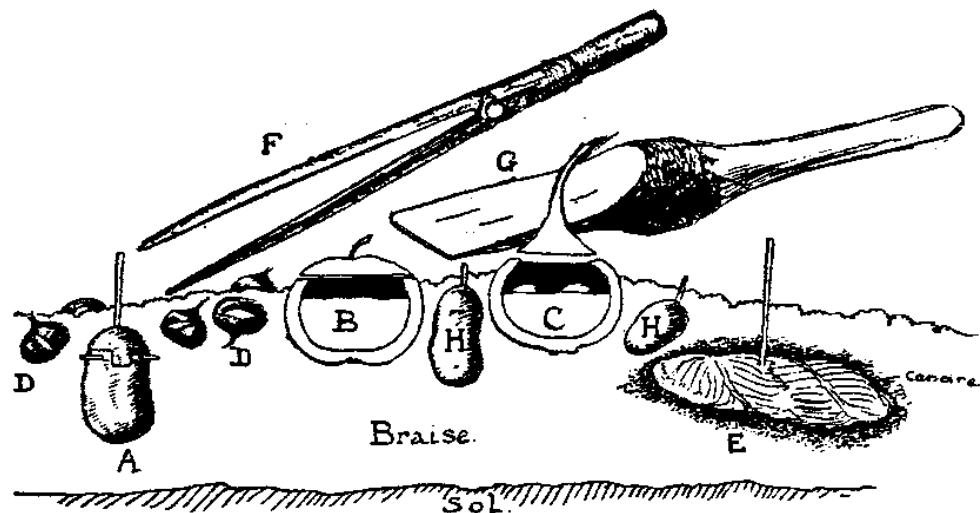
Gardez-vous de fouiller les braises du feu à réflecteur, laissez les s'entasser jusqu'à former une couche épaisse d'à peu près 30 cm en son centre.

Vous avez maintenant un feu sur lequel vous pourrez cuisiner.

Remarques : Il est nécessaire, pour obtenir de bonnes braises en suffisance, d'allumer le feu 45 minutes à une heure avant de commencer à cuire les aliments, car ce sont les braises qu'il vous faut et pas uniquement des flammes.

Dans le même ordre d'idées :

- une orange, cuite sous la cendre dont le centre, évidé de sa pulpe, est remplacé par du chocolat râpé et le jus de la pulpe est un met délicieux. Vous pourrez laisser aller votre imagination en essayant de récupérer du zeste d'orange que vous couperez en fines lanières et que vous tremperez dans le chocolat chaud et laisserez refroidir pour créer un merveilleux dessert.
- Une pomme évidée de son trognon (si possible, non trouée de part en part) est remplie de cassonade brune. Cuire le tout à l'étouffée.
- Les choses qui font défaut, ce sont les boissons chaudes. Les primitifs fabriquaient des récipients d'écorces, ou de bois évidés, les remplissaient d'eau puis plongeaient des pierres ou des métaux dans le liquide d'où ébullition subite et cuisson de l'écorce... peu appétissant mais à essayer!
A essayer aussi l'écorce d'une demi noix de coco; plongée à 1 cm de son bord dans de la cendre grise ou blanche, le résultat doit être meilleur.
- Vous pourrez aussi frire, rissoler ou dorer pas mal d'aliments sur des pierres très chaudes. Pour les oeufs, toujours prévoir des 'remparts' en carrés de lard, d'argile (hé oui !), ou de pâte à pain.
- On peut aussi enfiler des pruneaux entourés de lards sur des fourches de noisetier et les cuire au-dessus de la braise grise, veiller à ce que la graisse s'échappant du lard ne s'enflamme et fasse rôtir votre préparation (cette même graisse peut être récupérée afin d'être incorporée dans le pain mais gardez vous de récupérer cette graisse en y plaçant un récipient à proximité des flammes, risque d'incendie et de graves brûlures.



E. carottes (ou tout autre légume) beurrées, salées, roulées dans des feuilles fraîches de tilleul, de châtaignier ou de choux entourées de cendres grises.

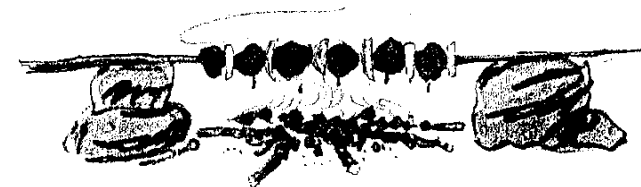
Attention aux feuilles nocives.

A défaut de feuille, on peut cuire des légumes à l'eau sans récipient et à l'étouffée... comment ? à vous de chercher, si vous ne trouvez pas, la réponse vous sera donnée contre un courrier.

4. Les modes de cuisson

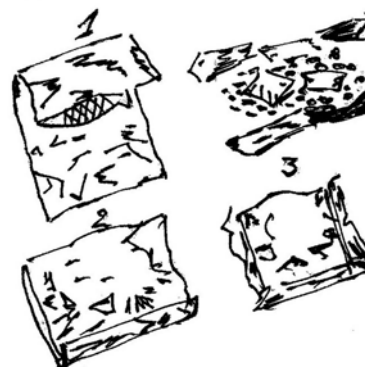
Cuisson à la broche

Enfiler les aliments sur une branche de bois vert dont on aura enlevé l'écorce ou bien les placer autour de celle-ci (pour la pâte à pain par exemple)

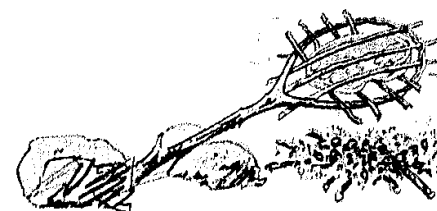


Cuisson par enfouissement

Enfouis totalement dans les braises, les aliments cuiront sans brûler car ils seront à l'abri de l'air. Dans ce cas, nous pouvons y plonger sans « protection » aucune une pomme de terre, un oignon, ... Ces aliments peuvent également être emballés dans du papier beurré ou dans du papier journal (recouvert entièrement de braise - à l'abri de l'air!). Les aliments peuvent également être placés dans du papier aluminium. Ils seront cuits dans les braises ou sur celles-ci.



Cuisson sur le grill

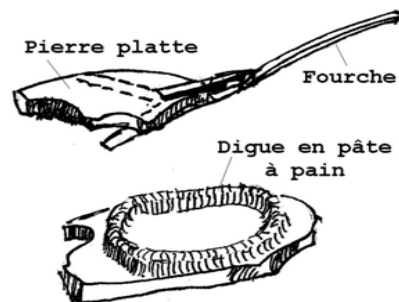


Placer les aliments sur un grill fabriqué en bois vert. Faire tenir le grill au dessus des braises.

Cuisson à la pierre

Choisir une grosse pierre plate chauffée près du feu vif pendant au moins 30 minutes.

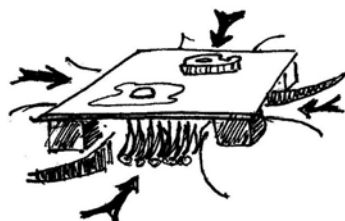
Certaines pierres jetées dans un feu vif éclatent en chauffant. Les pierres qui ont séjourné dans l'eau sont souvent les plus dangereuses, car l'eau s'emprisonne dans la pierre et sous l'effet de la chaleur éclatent; le mieux est de chercher à même le sol ou en creusant.



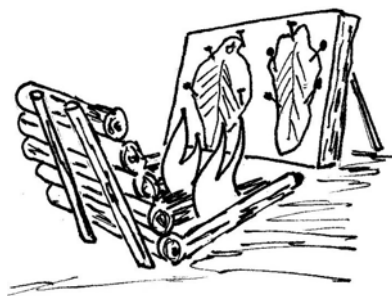
Les deux dernières méthodes utilisent des matériaux qui ne se trouvent pas dans la nature (ou par erreur: résidus d'une personne peu scrupuleuse)

Cuisson à la plaque

Utiliser une grande plaque de tôle de 3 à 5 mm d'épaisseur déposée sur de grosses pierres. Veiller à avoir suffisamment d'espace entre le sol et la plaque pour pouvoir entretenir le feu et bien le répartir sous la plaque. Ce mode de cuisson est originaire de Catalogne et du sud-ouest de la France.



Cuisson à la planche



Utiliser une large planche de bois assez épaisse. Il est nécessaire de mouiller la planche régulièrement pendant la cuisson pour éviter qu'elle ne brûle. La planche sera déposée en oblique devant le feu. La cuisson à la planche s'utilise principalement pour la cuisson des poissons. Celui-ci est alors cloué sur la planche. Ce mode de cuisson est originaire du nord-ouest des USA.

5. L'art de cuisiner sans ustensiles

Pendant que votre brasier se réalise, vous préparerez vos ustensiles :

- des fourches en abondance
- quelques rondins
- des pinces à feu (F)
- une pelle que vous façonnerez à la hache (G)
- quelques rejets de noisetier de la taille de l'auriculaire, 1 mètre de long
- quelques larges fragments d'écorces ; de préférence humides.
- quelques poignées d'argile
- et suivant la saison quelques grandes feuilles de tilleul ou de châtaignier.

Voici en coupe la cuisson de différents aliments sous la braise :

- A. pomme de terre dont la pulpe est remplacée par les déchets de viandes dûment assaisonnés, graissés au beurre et préalablement revenus (à la broche ou sur une pierre); on peut aussi cuire un œuf à l'intérieur d'une autre pomme de terre.

Le dessus servira de couvercle pour empêcher la chute de cendres dans les préparations.

- B. pomme ou poire contenant un ou deux œufs battus, sucrés et pourvu d'additifs propres aux entremets. Pour éviter les fruits et les pommes de terre, un bon moyen est d'utiliser une cuillère dont vous aurez aiguisé les bords.

ATTENTION: cette cuillère ne sera utilisée qu'à cet escient, et sera placée à un endroit que vous seul connaîtrez pour éviter tout accident.

- C. un gros oignon évidé, où cuisent deux œufs salés et poivrés. Laissez à cet oignon trois peaux d'épaisseur.

Le dessus comme pour les pommes de terre servira de couvercle.

- D. châtaignes dont la pulpe cuite peut être ajoutée aux 'déchets' de viande,