

# LE REPAS TRAPPEUR

*Parce qu'il faut être fou, à l'ère du Mac Do et du micro-ondes, pour cuisiner nature sur la braise...*

## **Un repas trappeur, qu'est ce que c'est ?**

Il s'agit du mode de cuisson rustique que les trappeurs utilisaient lors de la relève de leurs pièges, quand ils étaient trop éloignées de leur cabane pour y revenir prendre un vrai repas. La rigueur du climat (ils ne chassaient que l'hiver car les fourrures étaient plus épaisses), et la rudesse de leur condition de vie, ne leur auraient pas permis de subsister longtemps avec ce seul mode d'alimentation.

Les aliments sont cuits sans gamelles. Cela ne veut pas dire que c'est un repas négligé. Bien au contraire, il faut maîtriser une bonne cuisine sur le feu pour se débrouiller convenablement.

Il existe une progression logique dans la réalisation du repas trappeur. Tu connais déjà les pommes de terre à la braise : peut-être connais-tu les œufs cuits de la même façon ?

Là ça se complique un peu : un œuf, c'est une bombe à retardement, ça prend du volume à la cuisson, et si on ne laisse pas de soupape de sécurité, ça pète ! cette soupape, c'est un bon trou sur le bout pointu. Il est d'ailleurs conseillé de gober une partie du blanc pour évier les débordements.

## **La cuisine trappeur :**

Elle demande 1h de feu (de préférence hêtre ou chêne) avant d'être entreprise.

Feu sans fumée, ni flammes.

On peut enfiler sa nourriture (viande, œufs, pommes de terre, ...) sur des baguettes de houx vert écorcées, l'envelopper dans un papier gras et la cuire sous la braise ou la faire cuire sur une raquette.

### ***Le feu :***

Le feu aménagé en couloir à l'aide de deux bûches convergentes est le plus approprié pour ce type de cuisine.

Il est inutile de faire un feu de veillée pour la cuisine trappeur : économie de temps et de combustible. La taille du feu sera donc la plus réduite possible, sauf pour des cuisson à l'argile car elles nécessitent de grandes quantités de braises.

### ***Les aliments :***

#### **- Aliments carnés :**

Se procurer de la viande dans la nature, sans permis de chasse et hors période légale, c'est du braconnage.

Il est très sévèrement réprimandé : forte amende, voire prison.

Seule la pêche est possible à condition d'être muni d'une carte. Un marchand de matériel de pêche vous renseignera sur son obtention.

#### **- Aliments emportés :**

Viande, œufs, lard (fumé ou non), pommes de terre, oignon, fromage, citron, fruits, farine et levure pour faire son pain, thé ou café soluble, sucre, chocolat, soupe en sachet, huile, vinaigre (à conditionner dans les flacons plastiques), sel et poivre (dans des boîtes de pellicules...)

#### **- Aliments végétaux :**

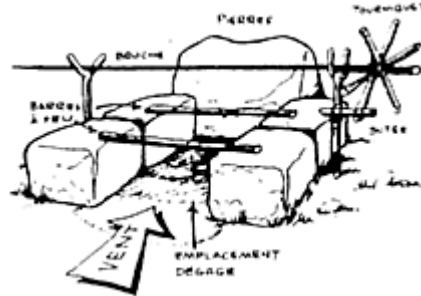
Juillet n'est pas le mois idéal pour la cueillette des fruits, toutefois, il est possible de trouver des myrtilles, des fraises des bois, des framboises sauvages, des merises ou cerises sauvages et peut-être les premières mûres. Si l'hiver a été particulièrement doux, il est encore possible de trouver au sol des châtaignes de l'automne précédent. Bien que beaucoup d'autres végétaux soient comestibles dans la nature, il faut parfaitement les connaître.

## **Modes de cuisson :**

### - Broches et brochettes :

Pour les grosses pièces entières (volaille ou lapin), prévoir une broche d'un diamètre suffisant pour que la viande tourne en même temps qu'elle, sinon elles ne cuiraient que d'un seul côté. Inconvénient, l'intérieur est très long à cuire. En ouvrant l'animal sur sa face ventrale et en le maintenant ouvert à l'aide d'une double croix, on évite ce désagrément.

L'utilisation de réflecteurs raccourcit de beaucoup le temps de cuisson.



### - A l'argile :

Volailles, poissons et œufs peuvent être cuisinés ainsi. Les poissons cuisent une bonne heure ; pour les œufs les temps de cuisson sont identiques à ceux des méthodes traditionnelles. Ainsi il est possible d'obtenir des œufs à la coque, mollets et durs.

### - Les légumes (pomme de terre, tomate, courgette, aubergine,...) et les œufs :

Evidez les légumes avec un couteau puis les mettre à cuire. Quelques minutes avant la fin de la cuisson casser les œufs dans ces barquettes, puis lorsque tout est cuit, déguster l'assiette et son contenu.

### - Les grillades :

#### L'aluminium :

Souvent les viandes et poissons sont cuits en papillotes. Avec une branche fourchue tu peux te fabriquer un cadre qui servira de support à une poêle rustique.

### - Sur pierre ou pyrolyse :

Chauffer une pierre assez grande pour recevoir la pièce à cuire. Quand les gouttes d'eau projetées sur la pierre s'évaporent instantanément tu peux mettre à cuire. ATTENTION : Certaines pierres éclatent à la chaleur.

### - Sous les braises :

Faire cuir, en les recouvrant de braises, pommes de terre, châtaignes, etc... et même des viandes, l'important est qu'il n'y ai aucune entrée d'air. C'est aussi le meilleur moyen pour les cuissons à l'argile et en papillotes. Toutefois il faut être vigilant avec les aliments directement en contact avec les braises, car celles-ci peuvent atteindre une température de 1800°C

Tu as donc compris que la cuisine trappeur se fait sans récipient. Mais, pour la cuisson de certains légumes et les soupes, de même que pour le chauffage de liquides divers, ils sont indispensables.

## LA BASE DES BASES : LE PAIN

### Ingédients :

- environ un verre de farine par personne
- une pincée de sel
- de la levure de boulanger (ou de la levure en poudre si tu n'as pas le temps de laisser lever ton pain... il montera alors pendant la cuisson)
- un peu d'eau
- des grains de cumin, de coriandre, des raisins, des petits lardons, des oignons...

### Préparation :

Commence par délayer la levure dans un peu d'eau tiède.

Mélange ensuite la farine et le sel dans un grand bassin.

Creuse un trou au milieu et verse petit à petit la levure et son eau . Mélange doucement avec les mains.

Rajoute un peu d'eau ou un peu de farine pour obtenir une pâte homogène, qui ne colle pas aux doigts et n'est pas trop liquide. Pétris la pâte pendant au moins 1/4 d'heure.

Laisse reposer la pâte en recouvrant ton bassin d'un essuie propre.

Place-la dans un endroit chaud et sans courants d'air pendant au moins deux heures.

Ensuite, retravaille un peu la pâte à la main et mets-là en forme.

Pour la cuisson, tu étales la pâte en une longue lanière que tu enroules sur un gros bâton préalablement écorcé; tu mets ce bois à cuire environ 10 cm au-dessus des braises jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

## LA POMME DE TERRE "MARIETTE"

### Ingédients :

- une grosse pomme de terre
- un oeuf
- du gruyère râpé
- du sel, du poivre...

### Préparation :

Fais cuire la pomme de terre environ 1/2 h dans les braises (emballée dans du papier alu ou du papier huilé).

Découpe un couvercle. Vide l'intérieur de la pomme de terre.

Casse l'oeuf (ou une partie) dans la pomme de terre vide. Ajoute gruyère, sel, aromates.

Referme et remets la pomme de terre dans la braise pour environ 15 minutes.

## LES CHAPATIS

Préparer une pâte à pain sans levain à raison d'un quart de farine par personne (environ 120g), une pincée de sel, mélanger et mouiller avec de l'eau pour obtenir une pâte homogène non collante ; prendre une boulette de pâte et l'aplatir entre le pouce et l'index. Poser ensuite cette fine galette dans les braises quelques instants de chaque côté... c'est prêt !

## LES CLASSIQUES : LA SAUCISSE SUR UN BATON / LES BROCHETTES

C'est facile : tu écorces un long bâton sur lequel tu enfiles une saucisse ou un boudin, puis tu maintiens le tout au dessus des braises en retournant de temps en temps... Bon appétit !

Pour la brochette, on ne te fera pas l'injure de t'expliquer comment faire. Sache seulement que tu peux prendre les mêmes ingrédients (morceaux de viande, volaille, lardons, oignons, champignons, carottes, tomates, poivrons, fruits...) et les mettre tous ensemble dans un petit paquet bien fermé, en papier alu ou papier huilé, le tout enterré dans les braises.

## POISSONS EN PAPILOTE :

Vider et laver le poisson. Le garnir d'herbes (menthe...) puis enduire de terre glaise, poser dans les braises et au démolage la peau partira toute seule.

## CUISSE DE GRENOUILLE :

Faire des brochettes avec les pattes arrières des grenouilles. Cette viande est très souple et se noue très facilement sur une branche. NB : enlever soigneusement la peau avant la cuisson.

## OISEAUX A LA BROCHE :

Le plus simple est de se procurer un poulet. Il faut le saigner (en lui perçant la carotide), puis le plumer et le vider. Laisse reposer la viande avant d'enfiler l'oiseau sur une branche de bois au dessus des braises. Graisser la viande pour éviter le dessèchement.

## LA COURGETTE FARCIE

### Ingrédients :

- un courgette
- de la viande hachée
- du gruyère
- du sel et du poivre

### Préparation :

Coupe la courgette en deux sur sa longueur. Avec une petite cuillère, retire les pépins.  
Ensuite vide la courgette de sa pulpe que tu mélanges en petits dés avec la viande et les épices.  
Remplis la demi courgette avec le mélange et recouvre le tout de gruyère.  
Enferme la demi courgette dans de l'aluminium huilé et place-la dans les braises.  
Tu peux faire cette recette en utilisant d'autres légumes encore : aubergine, tomate, poivron...

## ORIGINAL : LA FONDUE AU CAMEMBERT

### Ingrédients :

- un camembert dans une boîte en bois
- du pain

### Préparation :

Sors le camembert de sa boîte et enlève l'emballage plastifié.  
Humidifie la boîte en l'arrosant d'eau.  
Remets le camembert dedans et dépose-le au milieu des braises.  
Au bout de 5 à 10 minutes, le couvercle de la boîte se met à bouger : c'est prêt !  
Retire le du feu, ouvre le couvercle et découpe le haut du fromage avec ton couteau.  
Tu peux manger le fromage fondu en y trempant des morceaux de pain.

## L'OMELETTE A L'ORANGE

### Ingrédients :

- une orange
- un oeuf
- sel, poivre...  
(certains préfèrent du sucre)

### Préparation :

Découpe un couvercle à ton orange.  
Évide-la avec une petite cuillère en faisant attention de ne pas percer la peau.  
Laisse un peu de chair dans l'orange, c'est elle qui donnera son goût à l'omelette.  
Ensuite casse un oeuf dans l'orange et bat-le. Selon tes goûts ajoutes-y du sel et du poivre ou du sucre.  
Enfonce ton orange à mi hauteur dans les braises et laisse cuire.

## LES DOUCEURS BIEN MERITEES

Les marshmallows (très mauvais pour les dents) :

Pique ton marshmallow (une friandise molle, rose et blanche, aussi connue sous le nom de lard) au bout d'une baguette et place-le au dessus du feu quelques minutes en le retournant régulièrement. Le lard va gonfler et caraméliser à la surface. Attention, mieux vaut laisser refroidir quelques secondes...

### *L'orange punch :*

Découpe un couvercle à une orange, enfonce-y deux sucres, referme l'orange et laisse-la cuire pendant 1/4 heure dans la braise.

### *Pomme à l'étouffée :*

Remplace le centre d'une pomme par un carré de sucre, une petite noix de beurre et un zeste de citron. Laisse caraméliser.

Emballer le fruit et place-le 20 minutes sous les braises.

### *Bananes au chocolat :*

A l'étouffée également. Ouvre délicatement le fruit, puis insère de minces barres de chocolat. Referme la peau et dépose dans les braises.

### *Le flanc à l'orange :*

Découpe un couvercle à une orange et évide-la avec une petite cuillère. Surtout ne pas percer la peau de l'orange. Lorsque l'orange est complètement vide, mets-y un oeuf, un peu de sucre et du lait. Mélange le tout pour bien homogénéiser.

Ensuite, enfonce l'orange jusqu'à mi hauteur dans les braises. Laisse cuire et déguste.