

En discutant récemment d'excursions avec André [Filion], j'ai réalisé que plusieurs maîtres s'adonnaient au télémark ou au ski hors-piste. Souvent, lors de ces activités, on transporte la nourriture sur son dos et on la cuisine dans une tente, un refuge ou en pleine nature.

Alors, on a pensé vous présenter une petite chronique sur l'alimentation en plein air.

Deux éléments très importants à considérer sont le poids et la conservation des aliments. Bien sûr, je ne délaisse pas l'aspect nutritionnel complètement [déformation professionnelle]!

## **Notions de salubrité**

Trois types de micro-organismes entraînent la détérioration des aliments : les bactéries, les levures et les moisissures.

Les bactéries sont responsables des toxi-

infections alimentaires; les principaux symptômes sont des nausées, des vomissements, des crampes abdominales et de la diarrhée. Elles se développent s'il y a suffisamment d'eau et aux températures entre 4° C et 60° C surtout. Les aliments les plus susceptibles sont :

- les viandes, volailles et poissons crus ou cuits;
- les charcuteries, comme le saucisson de Bologne, le jambon et les saucisses, devant être réfrigérées [même si emballées sous vide];
- les céréales, légumineuses et légumes cuits;
- le lait, la crème, les fromages à pâte molle;
- les œufs, la mayonnaise.

Les levures et moisissures sont moins dangereuses, mais elles affectent la qualité. Les levures se développent même à 4° C,

mais plus rapidement à 20-30° C. Elles forment une pellicule poudreuse ou visqueuse, des bulles, des dépôts troubles. Les aliments susceptibles sont : les fruits, le pain, les sirops, les viandes traitées, les marinades et le fromage à la crème. Les moisissures se développent à la chaleur et à l'humidité. La plupart des aliments sont susceptibles.

En hiver, la salubrité pose moins de problèmes qu'en été, mais il ne faut pas oublier qu'il peut faire très chaud dans les refuges!

## **Équilibre alimentaire**

Le nouveau Guide alimentaire recommande beaucoup de produits céréaliers, des fruits et des légumes. Un peu de produits laitiers, un peu de viande/substituts et d'autres aliments [les substituts de viande sont les œufs, les légumineuses, les noix et graines. On essaie d'appliquer ces principes, mais en

augmentant les matières grasses pour combler les besoins en énergie [surtout en hiver], sans trop augmenter le poids.

## **Aliments appropriés**

Les aliments contenant peu d'eau [séchés, en poudre, etc.] sont plus légers, se conservent mieux et sont souvent plus "résistants".

## **Exemples**

### **Produits céréaliers**

farine pâte à pizza [sachet]

riz bagel

couscous pain pita

pâtes alimentaires pains denses

avoine roulée [gruau] chapelure Graham

céréales granola

germe de blé maïs à souffler [popcorn]

nouilles Ramen

## **Fruits et légumes**

fruits séchés [raisins, dattes, pruneaux, abricots, ananas, pommes, " rubans " de fruits, etc.]

légumes déshydratés [flocons, maison]

pommes de terre [flocons, préparations]

soupes, sauces déshydratées

## **Produits laitiers**

lait en poudre

fromages à pâte dure

certaines sauces déshydratées [vérifier les ingrédients]

gâteau au fromage [sans cuisson]

## **Viandes/substituts**

viande, volaille déshydratée [maison]

légumineuses [lentilles rouges, pois cassés]

saucissons " traités à sec " [indiqué sur l'étiquette]

œufs ou substituts d'œufs en poudre

noix et beurres de noix

graines [tournesol, sésame, citrouille, etc.]

### **Autres aliments**

huile, beurre, margarine sucre, cassonade

chocolat, cacao miel, sirop

mélanges à poudings confitures, tartinades

cristaux pour boissons sauce tamari, soya

chocolat chaud cubes de bouillon

café, thé, tisanes épices, herbes

vin, liqueurs sel, poivre

### **Planification des repas**

#### **Étapes suggérées**

- Déterminer les mets principaux des soupers :

Produit céréalier + légume + viande/  
substitut

[ex. : pâte à pizza + sauce tomate +  
pepperoni + fromage = produit laitier].

Les soupes aident à calmer l'appétit.

- Continuer avec les déjeuners :

Produit céréalier + fruit + produit laitier

[ex. : gruau + raisins secs + lait en poudre +  
bagel et confiture].

- Les dîners peuvent être déterminés en  
équipe ou individuellement :

Produit céréalier + fruit, légume + viande/  
substitut

[ex. : soupe aux légumes - équipe; noix et  
fruits séchés - individuel; pain de voyage1 -  
équipe].

- Terminer avec les desserts :

Produit céréalier [ex. boules au chocolat1].

- Prévoir des collations [ex. carrés d'énergie<sup>1</sup>].
- Vérifier l'équilibre alimentaire pour chaque journée :
  - plusieurs produits céréaliers;
  - des fruits et des légumes [au moins 2 de chacun];
  - 2 produits laitiers;
  - 2 viandes/substituts.

## **Quelques rendements**

### **Aliment Sec Cuit**

riz 1 t 3 t

pâtes alimentaires 1 t [-100 g] 2 t

couscous 1 t 2 à 3 t [selon la sorte]

avoine roulée [gruau] 1 t 1 1/2 à 2 t

lentilles, pois cassés 1 t 2 t

lait en poudre 1/3 t 1 t reconstitué



## **Des considérations pratiques**

- La lyophilisation, si accessible, est appropriée surtout pour les mets de viande, volaille, poisson en sauce [humidité négligeable, poids très léger].
- La déshydratation maison<sup>2</sup> peut être avantageuse pour les sorties assez longues.
- Chocolat : durcit à froid, fond à la chaleur [en hiver, les pépites conviennent mieux].
- Fromages : durcissent au froid si % humidité > 25-30 [couper en cubes].
- Biscuits, croustilles, craquelins, muffins, barres de céréales, etc. s'émiettent facilement.
- Boîtes de conserve : le contenu prend de l'expansion en congelant et les soudures peuvent céder; elles ne brûlent pas [il faut les rapporter].
- Barres tendres et barres de pâte aux fruits

[ex. Power Bar] durcissent au froid.

- Les emballages aluminisés ne brûlent pas toujours facilement.
- Digestion : certaines personnes éprouvent de la flatulence au début.
- Appétit : peut être accentué au cours des premiers jours.

## **Emballage**

- Il est souvent recommandé de préparer un sac différent pour chaque repas [du moins pour les soupers et peut-être pour les déjeuners, s'ils varient]. Inclure les recettes. Identifier chaque sac.
- Un sac "commun" à tous les repas comprendra les boissons, les corps gras, les sucres, les assaisonnements.
- Les préparations/mélanges qui sont faits à l'avance facilitent la tâche et réduisent les emballages.

- Les contenants qui vissent, les sacs Zip Lock et les bandes élastiques sont pratiques. L'étanchéité est un facteur important.
- Les liquides, sauf l'huile, prennent de l'expansion s'ils gèlent.

## **Recettes**

### **Boules au chocolat**

1/3 tasse de beurre

3 c. table de cacao

1/4 tasse de lait en poudre

2 c. thé de café instant

1 tasse de sucre à glacer

1/4 tasse d'eau

1 1/2 à 2 tasses de chapelure Graham

1/2 tasse d'amandes moulues [optionnel]

Faire fondre le beurre. Ajouter cacao, lait, café, sucre et eau. Mélanger. Incorporer la

chapelure. Façonner en boules. Enrober d'amandes moulues si désiré.

## **Carrés d'énergie**

1 tasse de farine de blé entier

1/2 tasse de céréales de son

1/2 tasse de flocons d'avoine

2 c. table de graines de sésame

1 c. thé de poudre à pâte

1/4 c. thé de soda à pâte

1/4 c. thé de sel

1 c. thé de zeste de citron râpé

1/3 tasse de jus d'orange concentré congelé, décongelé

1/4 tasse de raisins secs

1/2 tasse de noix de coco râpée

1/2 tasse de noix hachées

1/2 tasse de beurre ramolli

1 tasse de cassonade pressée

Mélanger farine, céréales, flocons d'avoine, graines de sésame, poudre à pâte, soda à pâte, sel et zeste de citron. Réserver.

Mélanger ensemble jus d'orange, raisins secs, noix de coco et noix. Réserver

Crémer le beurre, y ajouter le sucre et l'oeuf et battre jusqu'à consistance légère et mousseuse. Incorporer le mélange de farine.

Presser la moitié de la pâte dans un moule graissé de 8 po. Étendre le mélange de fruits sur la pâte, puis presser le reste de la pâte sur le dessus.

Cuire environ 30 minutes à 350° F. Couper en carrés.

## **Pain de voyage**

4 tasses de farine de blé entier

3/4 tasse d'eau

3/4 tasse de cassonade pressée

1/2 tasse de miel

1/3 tasse de germe de blé

1/3 tasse d'huile végétale

1/4 tasse de mélasse

3 c. table de lait écrémé en poudre

2 c. thé de sel

[1/4 tasse de graines de sésame]

Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène. Verser dans un moule carré de 8 po. bien graissé. Cuire à 300° F durant une heure, ou jusqu'à ce que les bords commencent à se détacher du moule. Couper en 16 carrés et laisser reposer à découvert jusqu'au lendemain pour faire sécher un peu. Emballer dans un sac ou une pellicule de plastique.

Note : Se garde plusieurs semaines sans réfrigération.

### **Pour d'autres recettes**

- Du pique-nique à l'expédition
- The New Healthy Trail Food Book
- Simple Foods for the Pack
- Backpacker's Recipe Book
- National Outdoor Leadership School Cookery
- Colorado Outward Bound School Cookbook

### **Les douceurs**

Indispensables ! Elles varient selon les goûts et aussi en fonction de l'espace qui reste et du poids qu'on peut transporter. Le chocolat est assez traditionnel. Personnellement, j'aime aussi apporter un vinier, vidé en partie et placé dans un " Zip Lock " pour éviter qu'il ne gèle. Je le mets entre des

vêtements [qui sont dans un sac au sec] et près du dos. À date, je n'ai pas eu de problèmes !

1 Voir recettes.

2 Technique décrite dans " Du pique-nique à l'expédition ", 2e édition.

Juin 1996