



Les Cougars du 47^e de Rock Forest

Février 2000

Éditée par Robert Ouellet

CANOTAGE ALIMENTATION



Qu'est-ce mange ? Graines, viande fumée et quoi d'autre ?

DANS CETTE FICHE TECHNIQUE

- 1 Type d'aliment
- 2 Une surprise
- 2 Proposition de repas
- 2 Liste du matériel
- 2 La conservation

Introduction

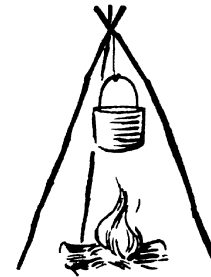
Comment mieux compléter une journée de plein air que par un bon repas... Surtout après un effort soutenu et beaucoup d'anticipation. L'espérance est grande, mais l'objectif est possible. Le tout est de prévoir et de préparer. Voyons voir.

Attention au feu !

On garde l'environnement propre

Bien Manger

Un effort intense, même raisonnable demande une bonne alimentation. Même en forêt, le guide alimentaire canadien reste une bonne référence et il est possible de le respecter, avec un peu de préparation. Il est surtout très important d'emballer séparément chaque repas au sec. Et plutôt deux fois qu'une. Il faut de plus s'assurer que l'humidité restera hors des rations, même en cas de dessalage, au pire ou qu'un peu d'eau traverse les sacs de transport.



Attention

Pas de nourriture dans les tentes

Toujours laver ses mains

Ensachage ?

Par ensachage, on entend les opérations de préparation (mesure, mélange) d'emballage destinées à la préparation d'un repas. Cette préparation est faite avant le départ et d'elle dépend, en partie, le succès de la sortie de plein-air. Cette préparation conditionne la suite. Si l'emballage est mal fait, l'humidité affectera les provisions. Si les paquets sont séparés, chaque préparation de repas prendra la forme d'une chasse au trésor. Il faut bien sûr ramener les contenants en ville pour en disposer correctement. Plus il y aura d'écrans entre la nourriture et l'eau, plus nos chances de succès sont grandes.

Conclusion

L'ensachage ou l'emballage fera souvent la différence. Ne soyez pas trop conformiste. Faites des expériences et pensez au goût de chacun. La planification préalable, en ville, facilitera la préparation des repas, une fois en pleine nature.

N.B.: Les règles ci-haut ne tiennent pas compte des besoins spéciaux pour causes d'allergies, maladies ou diètes spéciales. Vérifiez avec un (e) professionnel (e).

Cuisiner en été

Dans les premiers jours, on commence avec les viandes fraîches (qu'on aura préalablement congelées), fruits frais, salades, bâtonnets de légumes, muffins. Puis, on passe progressivement aux mélanges pour les crêpes, spaghettis, viande cuite, oeufs cuits durs. Enfin, ce sera aux viandes et légumes deshydratés, fruits secs

En cas d'urgence

Chaque équipe devrait avoir dans son matériel personnel des rations supplémentaires pour les situations d'urgence,

Proposition de repas

Déjeuner

Gruau, crêpes, œufs, pain bannick, pain Pita, pâtés de campagne, terrines, œufs en poudre.

Dîner

Graines, fruits séchés, fromages, viandes fumées, saucissons.

Souper

Hamburgers, couscous et saucisses, spaghetti et sauce, côtelettes de porc fumé, smoked meat, salamis, légumes déshydratés, légumineuses, viandes fumées, salées ou séchées

Cuisiner au four sans four

Prenez deux poêlons qui s'emboîtent l'un dans l'autre, un couvercle pour le plus grand des deux et quatre ou cinq petites roches. Répartissez également les petites roches au fond du grand chaudron. Mettez le mélange à cuire dans le petit chaudron que vous déposerez sur les roches dans le grand chaudron. Couvrez avec le couvercle. Faites cuire à feu très doux en ajoutant de l'eau dans le grand chaudron pour éviter qu'il ne perce par grande température. N'utilisez pas cette technique avec du matériel en aluminium léger.

Garder congelée de la nourriture

Comment conserver des aliments congelés longtemps? Il faut d'abord congeler les aliments, puis acheter de la glace sèche. Par la suite, on insère dans une boîte de carton la glace sèche. Cette boîte recouverte d'isolant sera elle-même dans une 2^e boîte. La viande ensachée individuellement demeure congelée longtemps. La glace sèche est disponible dans certains commerces.

Une surprise

Pensez à apporter des surprises, non-prévues au menu, que vous pourrez partager avec les autres équipes.

Liste du matériel de cuisine - Groupe

- Allumettes
- Sciote
- Réchaud, combustible et entonnoir
- Grille
- Chaudrons s'emboîtant (1, 2 @ 3, 5 @6 litres)
- Cafetière
- Vaisselle et couverts
- Pincés à chaudrons
- Ouvre-boîtes
- Contenant pour l'eau
- Savon à vaisselle
- Tampon à récuser
- Sel, poivre, épices et herbes
- Corde à nourriture
- Linge à vaisselle
- Allume feu
- Papier d'aluminium

Liste du matériel de cuisine - Personnel

- Allumettes ou briquets
- Couteau de poche ou de chasse
- Gourde
- Rations supplémentaires

L'eau

Il est important de boire régulièrement. Renseignez-vous sur la qualité de l'eau de la rivière que vous projeter de descendre. Attention à vos voisins. Si vous avez remarqué un barrage de castors, attendez avant de puiser de l'eau. Trop proche de leur zone d'habitation, vous pourriez faire connaissance avec un parasite du castor qui a de fâcheux effets sur l'homme, et même la femme... Pensez donc à purifier votre eau avec de l'iode, des comprimés de chlore ou bien du permanganate de potassium. Remplissez votre gourde au milieu de la rivière.

En cas de pluie

Pensez à des sachets de soupe, pour les dîners, en cas de pluie. Il n'y a rien de tel pour réchauffer.

Note

- En été, les boîtes de conserve qui présentent des bouts gonflés sont à éviter, pour cause de botulisme. Évitez de les consommer.