

Cuisiner sur le feu

Ça va aussi sans casserole!



WWF SCHWEIZ / MARTINA HENZI

De nouvelles idées pour votre pique-nique de course d'école.

Qu'y a-t-il de plus alléchant que de faire cuire ou rôtir soi-même son repas sur le feu? Voici trois alternatives amusantes aux cervelas, saucisses à rôtir et autres. Nous vous souhaitons bien du plaisir et un bon appétit!

Niveaux scolaires

Tous

Matériel

Foyer dans la nature, allumettes et allume-feu
Branches de différents diamètres
Ingrédients selon recette

Durée

2 à 3 heures



Le feu en couches croisées

Un feu formé de couches de bois croisées s'avère particulièrement adéquat pour un pique-nique, même par temps humide. Etant donné qu'on l'allume par le haut, il dégage moins de fumée.

Pour faire un feu dans la nature, utilisez de préférence un foyer prévu à cet effet. Ainsi, vous ne causerez pas de dommages aux végétaux et au sol. Parfois, les foyers publics sont même couverts – ce qui est plus pratique pour faire démarrer et entretenir un feu lorsqu'il pleut.

Matériel à emporter

- Allume-feu labellisés FSC et allumettes (dans un emballage étanche)
- Par temps humide: branchettes ou copeaux de bois, écorce de bouleau en guise d'amadou (dans un emballage étanche)

Marche à suivre

Mettez-vous en quête de branches sèches, de différents diamètres, que vous trouverez à proximité des arbres. Les branches sont sèches lorsqu'elles craquent quand on les casse.

Pour la première couche de bois, ne disposez pas les branches trop près les unes des autres. Disposez la seconde couche perpendiculairement à la première. Continuez de la sorte en utilisant des branches de plus en plus petites. Pour terminer, déposez l'allume-feu sur votre «tour», recouvrez-le de copeaux de bouleau et de quelques branches fines. Et maintenant, vous pouvez allumer votre feu.

Conseils et astuces

- Gardez quelques petites branches fines en réserve pour sauver votre feu, au cas où il menacerait de s'éteindre.
- Ne déposez pas trop de bois au-dessus de la flamme, car votre feu risquerait d'étouffer.
- Au besoin, déposez le bois d'entretien encore humide près du feu, afin qu'il puisse sécher.
- Ne laissez jamais votre feu sans surveillance.
- Avant de quitter l'emplacement de votre foyer, veillez à ce qu'il ne reste plus aucune braise et qu'aucune fumée ne s'en dégage! Utilisez de l'eau ou de la terre humide pour éteindre complètement le feu.



Feu en couches croisées - © D. Espinoza/WWF Suisse



Recettes

Œuf en sachet

Ingrédients et matériel:

Œuf, sel, poivre ou condiment en poudre

Papier sulfurisé, un bâton

Préparation:

Casser un œuf et le déposer délicatement au milieu d'une feuille carrée de papier sulfurisé. Embrochez ensuite les quatre coins du papier sur un bâton.

Tenez maintenant le sachet au-dessus de la braise, jusqu'à ce que votre œuf soit cuit. Sortez-le du papier sulfurisé et assaisonnez-le à votre convenance.

Attention: évitez de mettre votre sachet de papier sulfurisé en contact direct avec le feu, car il pourrait brûler!



Œuf en sachet - © M. Henzi /WWF Suisse

Pain au bâton

Ingrédients et matériel:

Pâte à pain (à confectionner à l'avance) ou pâte à pizza toute prête

Un gros bâton, de 7 à 12 centimètres de diamètre

Préparation:

Façonnez un morceau de pâte en forme de boule et enroulez celle-ci autour de l'extrémité du bâton. Veillez à ce qu'elle tienne bien, pour éviter qu'elle tombe dans le feu.

Tenez votre boule de pâte au-dessus de la braise et faites-la dorer de toutes parts.

Votre pain sera cuit à point quand il se laissera facilement détacher du bâton.



Pain au bâton - © M. Henzi /WWF Suisse



Hot-dog au chocolat

Ingrédients:

Pâte à pain (préparée à l'avance) ou pâte à pizza toute prête
Branche de chocolat

Un bâton (dont le diamètre correspond au moins à celui de la branche de chocolat)

Préparation:

Pour confectionner le pain de votre hot-dog, façonnez un morceau de pâte en forme de saucisse et enveloppez-en la branche, en commençant par le bout (celui-ci doit être complètement entouré de pâte).

Tenez maintenant le bâton au-dessus de la braise, jusqu'à ce que la pâte soit cuite. Votre pain sera prêt lorsqu'il se laissera facilement détacher du bâton. Insérez-y la branche de chocolat et dégustez goulûment votre hot-dog!

Astuce: coupée en lamelles, la pâte toute prête déjà abaissée se laissera un peu plus facilement enrouler autour du bâton.



Hot-dog au chocolat - © M.Henzi/WWF Suisse (en haut)
D. Espinoza/WWF Suisse (en bas)