



Repas chauds sur la route – pour les routiers, les métiers manuels et le travail en extérieur

Un repas chaud pendant une pause de travail.

Pourquoi une station-service n'est pas assez bien

Vous travaillez dehors, par tous les temps. Vous méritez plus qu'un burger sec et tiède ou un sandwich rassis. Une vraie pause ne devrait pas ressembler à un compromis. Une cuisine portable ou au moins un réchaud change tout. Nourriture chaude. Café chaud. Vos propres ingrédients. Pas de queue. Pas de nourriture de station-service hors de prix.

La cuisine de travail – ce dont vous avez vraiment besoin

Gardez-la simple :

- Un réchaud portable (un brûleur suffit)
- Une petite poêle
- Une casserole avec couvercle (pour le riz, les pâtes ou la soupe)
- Une tasse en métal (pour le café et la soupe)
- Une cuillère et une fourchette
- Une petite planche à découper
- Un couteau
- Une éponge grattoir et une petite bouteille de savon

Rangez le tout dans une boîte ou un sac. Laissez-le dans la cabine ou le fourgon.

5 repas copieux en 15 minutes ou moins



1. Petit pain à l'œuf et à la saucisse:

Faire frire une saucisse et un œuf dans la même poêle. Mettre dans un petit pain. Manger d'une seule main.



2. Riz et haricots en une poêle:

Faire cuire du riz instantané. Ajouter une boîte de haricots et une poignée de fromage. Mélanger.



3. Soupe en boîte + pain:

Chauffer une boîte de soupe dans votre casserole. Manger avec un petit pain. Trois minutes.



4. Pâtes avec sauce en pot:

Faire bouillir les pâtes. Égoutter. Ajouter un demi-pot de sauce. Pas de découpage nécessaire.



5. Petit-déjeuner à tout moment:

Faire frire du bacon et des œufs. Mettre entre deux tranches de pain frit. Manger dans une serviette en papier (pas d'assiette).

Plus de recettes pour la route



1. Upgrade de nouilles instantanées:

Faire cuire les nouilles instantanées. Dans la dernière minute, casser un œuf dans la casserole et mélanger. Ajouter une poignée de légumes surgelés ou une tranche de fromage. Repas instantané, bien meilleur.



2. Bol de riz avec poisson en boîte:

Faire cuire du riz instantané. Mélanger avec une boîte de thon, de sardines ou de maquereau (à l'huile ou à la sauce tomate). Ajouter un filet de citron ou de la sauce piquante. Manger dans la casserole.



3. Poêlée de chorizo et pommes de terre:

Couper un chorizo à cuire en tranches (pas de frigo nécessaire – il est séché). Faire frire jusqu'à ce que l'huile en sorte. Ajouter les pommes de terre coupées en tranches et un filet d'eau. Couvrir et cuire 10 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



4. Toast au fromage et jambon:

Beurrer deux tranches de pain. Mettre du fromage et du jambon (ou de la charcuterie) entre elles. Faire frire dans une poêle chaude 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Appuyer avec une spatule.



5. Gâteau-pudding au chocolat sur plaque:

Mélanger 1 tasse de farine avec poudre levante, 1/2 tasse de sucre, 2 càs de cacao en poudre, 1/2 tasse de lait et 2 càs d'huile. Verser dans une poêle légèrement graissée. Couvrir avec un couvercle. Cuire à feu très doux 12-15 minutes. Servir chaud. Pas de four. Pas de boîte.

Repas en une poêle pour la semaine de travail

(pas de montagne de vaisselle)

1. Petit-déjeuner en une poêle:

Faire frire le bacon et les saucisses. Pousser d'un côté. Faire frire les œufs dans la même poêle. Ajouter une boîte de haricots pour réchauffer. Manger de la poêle avec un petit pain.



2. Saucisse fumée & poivrons: Couper la saucisse fumée (kielbasa ou chorizo – pas de frigo nécessaire) en tranches. Faire frire jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Ajouter les poivrons et les oignons coupés en tranches. Faire frire encore 5 minutes. Servir sur du pain.

3. Pâtes au thon (sauce sans cuisson):

Faire bouillir les pâtes. Égoutter. Mélanger avec 1 boîte de thon (à l'huile), une cuillère de câpres ou d'olives et du poivre noir. Manger chaud ou froid.





4. Champignons au beurre et à l'ail sur toast

Couper les champignons en tranches. Faire revenir avec du beurre, de l'ail et du poivre noir. Empiler sur du pain toasté. Trois minutes.

5. Poêlée de restes

Du riz, des légumes ou de la viande restants d'hier ? Faire frire le tout dans une poêle avec un œuf sur le dessus. Tout est meilleur frit deux fois.



Grande quantité de chili pour la semaine de travail

(cuire une fois, manger trois fois)

Vous travaillez de longues heures. Vous ne voulez pas cuisiner tous les soirs. Faites une grande quantité, mangez-en plusieurs jours.

Grande quantité de chili (30 minutes)

Faire revenir 500g de viande hachée. Ajouter 1 boîte de tomates concassées, 1 boîte de haricots rouges, 1 oignon, 1 sachet de mélange pour chili. Laisser mijoter 20 minutes.

Mangez-le comme :

Soir 1: Chili avec pain

Soir 2: Chili sur pomme de terre au four (ou purée instantanée)

Soir 3: Chili avec riz instantané



Grande quantité de curry (30 minutes)

Faire revenir l'oignon. Ajouter 500g de cuisses de poulet ou 2 boîtes de pois chiches. Ajouter la pâte de curry et 1 boîte de lait de coco. Laisser mijoter 20 minutes.

Mangez-le comme :

Soir 1: Curry avec riz instantané

Soir 2: Curry avec pain

Soir 3: Riz frit au curry (réchauffer, incorporer le riz restant)



Riz en grande quantité (faire une fois, utiliser plusieurs jours)

Cuire 2 tasses de riz. Conserver dans un récipient. Utiliser pour :

Petit-déjeuner: Riz frit avec un œuf

Dîner: Chili ou curry sur riz

Pas d'endroit où acheter du pain ? Faites le vôtre – c'est plus facile que vous ne le pensez !

Fais ton propre pain à la poêle !

Tu as un réchaud. Tu as une poêle ou une poêle en fonte. Tu as 15 minutes. Tu as du pain frais.

Une poêle en fonte hollandaise (four) et son couvercle est la meilleure à utiliser – mais une poêle ou une poêle en fonte avec un couvercle quelconque fera l'affaire



1. Pain à la poêle sans pétrissage

Mélanger 3 tasses de farine, 1 càc de sel, 1/2 càc de levure instantanée et 1,5 tasse d'eau tiède. Remuer. Laisser couvert 2-3 heures (ou toute une nuit). Faire chauffer une poêle en fonte à feu moyen. Verser la pâte dans la poêle. Couvrir avec un couvercle ou du papier aluminium. Cuire 15 minutes. Retourner. Cuire encore 10 minutes. Manger chaud avec du beurre.



2. Pain rapide au soda (sans attente)

Mélanger 2 tasses de farine, 1 càc de bicarbonate de soude, 1 càc de sel et 1 tasse de babeurre (ou lait + un filet de vinaigre). Remuer. Former une boule. Cuire couvert 10 minutes. Retourner. Cuire à découvert 10 minutes de plus. Tapoter le dessous – il doit sonner creux.



D'autres idées de pain à la poêle!

1. Pain à la poêle à l'ail et au fromage

Préparer la pâte rapide pour le pain au soda. Avant de le cuire, l'aplatir légèrement dans la poêle. Enfoncer du fromage râpé (cheddar ou parmesan) et de l'ail écrasé sur le dessus. Cuire comme indiqué. Faire fondre du beurre avec plus d'ail et badigeonner le dessus une fois cuit.

2. Pain aux herbes et à l'huile d'olive

Ajouter 1 càs d'origan séché, de romarin ou de thym à la pâte no-knead avant le repos. Au moment de cuire, verser l'huile d'olive dans la poêle avant d'ajouter la pâte. Le dessous devient croustillant comme une focaccia.

3. Pain sucré à la cannelle (petit-déjeuner ou dessert)

Ajouter 2 càs de sucre et 1 càc de cannelle à la pâte à pain au soda. Après cuisson, badigeonner de beurre fondu et saupoudrer de plus de sucre à la cannelle. Déguster chaud avec du yaourt ou des fruits compotés.

***Astuce :** Préparez la pâte no-knead le matin. Laissez-la dans un bol sur le plan de travail. Quand vous cuisinez dehors le soir, votre pain est prêt. Pas de four. Pas de boulangerie. Juste vous et une poêle.*

Lavage des mains – pour les étals de marché, les stands alimentaires et le travail en extérieur

C'est là que le Cubit change tout.

Si vous tenez un étal de marché, un food truck ou toute autre activité alimentaire en extérieur – vous avez besoin d'eau courante pour l'hygiène. Le Cubit dispose d'un évier intégré sans alimentation externe.

Pour les commerçants de marché :

- Se laver les mains entre la manipulation de l'argent et des aliments
- Rincer les ustensiles sans aller à un robinet partagé
- Garder votre stand hygiénique et professionnel

Pour les travailleurs en extérieur (artisanat, paysagisme, événements) :

- Se laver les mains avant de manger (même sans installations)
- Éliminer la saleté, l'huile ou les produits chimiques avant de toucher des aliments

Comment ça fonctionne :

Remplissez le réservoir d'eau du Cubit. Utilisez le robinet pour l'eau courante. Pas de plomberie. Pas d'installation. Juste un vrai évier où que vous vous gariez.

***Astuce :** Gardez une petite bouteille de savon biodégradable à côté du Cubit. Deux pompes, rincer, sécher avec une serviette en papier. Vos mains – et vos clients – vous remercieront.*

Lavage du matin – quand il n'y a pas d'installations

Pour les routiers qui passent la nuit sur une aire de repos :

Pas de station-service ? Pas de problème. Le Cubit vous donne de l'eau courante.

Lavez-vous le visage. Brossez-vous les dents. Vaporisez de l'eau sous vos bras. Commencez la journée en vous sentant humain. En plus de votre kit de lavage habituel – vous pourriez envisager une petite serviette en microfibre (vit dans votre cabine)

Pour les campeurs, chasseurs ou travailleurs à distance :

Même principe. Vous pourriez envisager un sac en plastique pour les déchets (ne laissez aucune trace)

Garder les ingrédients frais pendant 3 jours (sans frigo)

- Charcuterie (salami, chorizo – tient des jours)
- Fromage à pâte dure (cheddar, parmesan – tient)
- Œufs (quelques jours, sauf s'il fait très chaud)
- Conserves (haricots, tomates, poisson, soupe)
- Oignons, pommes de terre, ail (pas de frigo nécessaire)
- Pain (achetez de petits pains ou des pains chaque jour ou faites-les vous-même à la poêle)
- Lait UHT (petits cartons pour le café)

Nettoyer votre batterie de cuisine dans une aire de repos (la manière rapide)

1. Essuyez votre poêle pendant qu'elle est encore chaude
2. Lavez avec un petit vaporisateur d'eau savonneuse
3. Rincez avec un filet d'eau de votre cruche
4. Séchez avec une serviette en papier

Mieux encore : Utilisez l'évier du Cubit. Remplissez-le de quelques centimètres d'eau et d'une goutte de savon. Lavez votre poêle, votre tasse, votre cuillère. Videz-le au prochain point de collecte.

Une note de notre part

Nous avons construit le Cubit (évier et préparation) et le Tavo (support de réchaud) exactement pour cela. Robuste, simple et conçu pour être nettoyé au jet d'eau à la fin d'une longue semaine.

Mais le Cubit fait plus que cuisiner. Il vous donne de l'eau courante. Lavez-vous les mains avant de manger. Brossez-vous les dents dans une aire de repos. Lavez-vous le visage un matin où il n'y a pas de douche. C'est la dignité. C'est pour cela que nous l'avons construit.

Même avec un seul brûleur et une petite poêle – vous pouvez mieux manger et vous sentir mieux aujourd'hui qu'hier.

Go cook something great outdoors.



...where will you take me?