



Mangez bien où que vous atterrissiez – 15 repas, une petite cuisine

Allez là où la route vous mène. Emportez votre cuisine avec vous.

La liberté de bien manger partout

Vous allez là où la route – ou le sentier, ou la côte – vous mène. Pas de plan. Pas de réservation. Juste la liberté de vous réveiller quelque part de nouveau et de décider à partir de là.

La seule question est : où allez-vous bien manger ce soir ?

Vous ne voulez pas chercher un restaurant encore ouvert. Vous ne voulez pas vous contenter d'un sandwich de station-service. Vous voulez un repas chaud et une vue qui vous appartient.

C'est à cela que sert ce guide. Une petite cuisine. Une poêle. Quinze repas. Pas de réfrigérateur nécessaire.

Le principe de la petite cuisine

Vous n'avez pas de place pour un four. Vous n'avez pas de place pour 47 épices. Vous n'avez pas de place pour trois casseroles et une passoire.

Et c'est bien. Certains des meilleurs repas du monde viennent de petites cuisines – et de personnes qui refusent de mal manger juste parce qu'elles sont sur la route.

La règle : Un réchaud. Une poêle. Une casserole. C'est votre cuisine.

Faire ses courses sans frigo (3 jours)

<u>Jour</u>	<u>Quoi acheter</u>
Jour 1 (Frais)	Œufs, tomates, avocat, charcuterie, fromage, pain
Jour 2 (Légumes résistants)	Carottes, poivrons, oignons, pommes de terre, chou
Jour 3 (En boîte & Séché)	Haricots en boîte, tomates en boîte, pâtes, riz, lentilles, ail

15 idées de repas rapides sur le pouce

Petit-déjeuner (5)

- Œufs frits avec pain
- Flocons d'avoine avec banane et miel
- Yaourt avec granola (sans cuisson)
- Riz restant frit avec un œuf
- Toast au beurre de cacahuète avec tranches de pomme

Dîner (5 – une poêle)

- Chili (viande hachée ou haricots)
- Curry (poulet ou pois chiches)
- Pâtes avec tomates en boîte et ail
- Bol de riz avec œuf frit et sauce soja
- Poêlée de saucisses et poivrons

Déjeuner (5 – sans cuisson ou rapide)

- Fromage et crackers avec tomates
- Poisson en boîte avec pain et huile d'olive
- Houmous et bâtonnets de carotte
- Nouilles instantanées avec légumes ajoutés
- Dîner restant de la veille

10 vraies recettes pour la route

(au-delà des bases)



1. Curry de pois chiches au lait de coco en une poêle (20 min)

Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter 1 càc de curry en poudre. Ajouter 1 boîte de pois chiches (égouttés) et 1 boîte de lait de coco. Laisser mijoter 10 minutes. Manger avec du pain ou du riz instantané.



2. Chilli sin carne (25 min, pas de frigo nécessaire)

Faire revenir l'oignon. Ajouter 1 boîte de tomates concassées, 1 boîte de haricots rouges, 1 boîte de maïs et du piment en poudre. Laisser mijoter 15 minutes. Manger avec des chips tortilla (pas d'assiettes nécessaires).



3. Poêlée de saucisses, poivrons et pommes de terre (20 min)

Couper les pommes de terre en tranches fines. Faire frire 5 minutes. Ajouter les saucisses coupées en tranches et les poivrons. Faire frire encore 10 minutes. Saupoudrer de paprika.



4. Pâtes au beurre et à l'ail (10 min, une poêle)

Faire bouillir les pâtes. Égoutter. Dans la même poêle, faire fondre le beurre avec l'ail écrasé. Remettre les pâtes. Mélanger avec du parmesan (si vous en avez) et une poignée d'épinards ou de petits pois surgelés.



5. Tomato & egg shakshuka (15 minutes)

Fry onion and garlic. Add 1 tin chopped tomatoes and a pinch of chilli. Simmer 5 minutes. Make 2-4 wells. Crack an egg into each. Cover and cook for 5 minutes. Eat with bread.



6. Riz et haricots en une poêle (20 minutes)

Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter 1 tasse de riz, 1 boîte de haricots noirs (égouttés), 1 boîte de tomates concassées, 2 tasses d'eau et l'assaisonnement pour taco. Laisser mijoter couvert 15 minutes. Effiloche à la fourchette.



7. Saucisse fumée & chou (15 minutes)

Couper la saucisse fumée (kielbasa, chorizo ou toute saucisse séchée – pas de frigo nécessaire). Faire frire jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Ajouter le chou coupé en tranches et un filet d'eau. Couvrir et étuver 5 minutes.



9. Overnight oats (sans cuisson, petit-déjeuner pour 2 jours)

Mélanger 1 tasse de flocons d'avoine, 1 tasse d'eau ou de lait, 2 càs de miel ou de sucre et une pincée de sel. Laisser dans un récipient toute une nuit. Le matin, ajouter de la banane, du beurre de cacahuète ou de la confiture.



8. Pâtes au thon (10 min sauce sans cuisson)

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



10. Gâteau-pudding au chocolat sur plaque (15 minutes, un brûleur)

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 jusqu'à ce que le dessus soit pris. Servir chaud.

Recettes de pain à la poêle

(Parce que le pain frais au camping est une révélation!)

Le pain à la poêle ne gagnera pas un concours de beauté. Le dessus reste pâle. Le dessous devient croustillant. Mais retournez-le pour les 2 dernières minutes, ou faites griller les tranches dans la même poêle, et vous oublierez ce qu'un four vous a jamais apporté."

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.



Repas en un bol

(vaisselle minimale – parfait pour la vie d'aventure)



Bol petit-déjeuner

Dans un bol : flocons d'avoine instantanés cuits, beurre de cacahuète, banane, cannelle.
Ou salé : œuf frit, riz restant, sauce piquante.



Bol burrito

Dans un bol : riz cuit, une boîte de haricots noirs (égouttés), une boîte de maïs, tomates hachées, avocat (si vous en avez), sauce piquante. Mélanger. Manger. Un bol à laver.



Bol grec

Dans un bol : couscous cuit (ajouter de l'eau bouillante, attendre 5 minutes), une boîte de pois chiches, concombre haché, feta (se conserve quelques jours), olives, huile d'olive.

Ajouts pour la pêche de nuit / week-end

Si vous attrapez un poisson (truite, maquereau ou petit poisson de mer) :

1. Nettoyer le poisson (un petit couteau et une planche à découper sur le hayon)
2. Éponger. Assaisonner avec du sel, du poivre et les herbes que vous avez.
3. Faire frire dans l'huile ou le beurre 3-4 minutes de chaque côté (la peau devient croustillante)
4. Manger avec du pain et un filet de citron



Pas de prise ? Pas de problème – le poisson en boîte à la rescousse

Les sardines, le maquereau ou le thon en boîte sont déjà cuits. Faites-les revenir brièvement avec de l'ail et du piment, ou mangez-les directement de la boîte avec des crackers.



Pour le sac de pêche (pas de frigo) :

Saucisse séchée (chorizo, salami), Fromage à pâte dure (cheddar, parmesan), Pain ou crackers, Poisson en boîte, Un citron (se conserve des jours sans frigo), Sauce piquante

Batch cooking pour la vie d'aventure

(cuire une fois, manger trois fois)

Vous avez un petit réfrigérateur ou un sac isotherme. Cuisiner une fois pour trois jours économise du gaz, de l'eau et du temps.

Cuire une fois, manger trois fois:

Grande quantité de chili (30 minutes)

Préparez le double de la recette de chili (page 3). Mangez-le comme :

Jour 1 : Chili avec riz ou pain

Jour 2 : Nachos au chili et fromage (réchauffer, verser sur des chips tortilla)

Jour 3 : Pomme de terre au four au chili (réchauffer, verser sur une pomme de terre cuite en papillote sur votre réchaud)



Grande quantité de curry (30 minutes)

Préparez le double de la recette de curry (page 3). Mangez-le comme :

Jour 1 : Curry avec riz

Jour 2 : Curry avec pain (encore du pain à la poêle)

Jour 3 : Riz frit au curry (réchauffer le curry, incorporer le riz restant, faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant)



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

Déjeuner : Bol de riz avec poisson en boîte et sauce soja

Dîner : Curry/chili sur riz ou riz & haricots (voir page 3)



Cuisiner par vent et pluie (avec ce que vous avez)

En cas de vent fort, garez-vous dos au vent – votre véhicule devient le plus grand brise-vent.

Sinon, nos modules Cubit et Tavo sont conçus pour cela !

- Les tables latérales placées verticalement deviennent un pare-vent instantané. Relevez-les du côté au vent de votre réchaud.
- Le couvercle du Cubit peut être relevé pour protéger le brûleur du vent latéral.

Quand le temps est vraiment mauvais :

- Cuisinez à l'intérieur avec la porte ouverte (ventilez bien – ouvrez une fenêtre)
- Ou passez à des repas sans cuisson : houmous, poisson en boîte, pain, tomates, fromage, charcuterie

Astuce : Un pare-soleil de pare-brise plié ou une grande boîte en carton fait l'affaire en cas de besoin – mais votre Cubit et Tavo ont été conçus pour gérer cela sans équipement supplémentaire.

Nettoyer avec peu d'eau

- Essuyez la poêle immédiatement pendant qu'elle est encore chaude (essuie-tout)
- Utilisez un vaporisateur d'eau savonneuse (très petite quantité)
- Rincer avec un filet d'eau de votre cruche
- Gardez le vrai nettoyage pour le prochain camping avec un robinet

Astuce d'aventurier : Gardez un petit vaporisateur avec 10 parts d'eau, 1 part de savon biodégradable. Deux pulvérisations, essuyer, rincer. Fait.

Une note de notre part

Nous avons construit le Cubit (évier et préparation) et le Tavo (support de réchaud) précisément pour cette vie. Pas de perçage. Pas d'installation permanente.

Ouvrez simplement la porte, installez-vous sur le hayon et cuisinez où que vous ayez atterri.

Les tables latérales se relèvent verticalement pour devenir un pare-vent. Le couvercle relevé protège votre brûleur du vent.

Des petits détails qui font une vraie différence quand vous êtes dehors.

Parce que la route vous donne la liberté. Votre cuisine devrait vous donner la même chose.

Mais même sans notre équipement – une poêle, un réchaud et un peu de planification vous mèneront à 90% du chemin.

Go cook something great outdoors.



...where will you take me?