Où installer votre ruche

Un emplacement correct permettra à votre colonie de prendre un bon départ et d'assurer ultérieurement une production régulière. L'un des critères les plus importants avant de décider de ce choix est le drainage du terrain — l'humidité conduit aux maladies et favorise le développement de la pourriture. Dans l'absolu, la ruche devrait être placée sur une pente douce de façon que pluie ou neige disparaisse rapidement. Évitez les cuvettes ou les points bas qui drainent l'eau. Disposez la ruche sur des briques ou des parpaings pour l'écarter du sol, de façon à combattre l'effet nocif de l'humidité.

L'un des points les plus importants est de trouver un emplacement abrité du vent. Les abeilles sont en effet sensibles au froid et même une brise légère les incommode au point qu'elles réduisent l'intensité de leur travail. La lisière d'un bois découpée en demi-lune offre la protection idéale. Ce type de brise-vent devra être ouvert au sud ou au sud-ouest afin que le soleil puisse chauffer les ruches. L'accès à la lumière solaire est fondamental, car pour maintenir à 34 °C la température à l'intérieur d'une ruche, les abeilles consommeront le miel par temps froid, ce qui réduira d'autant la récolte.

Les ruches devront être orientées vers l'est ou le sud pour que les abeilles profitent de la chaleur du soleil matinal. Un ombrage l'après-midi est aussi important — surtout dans les parties les plus chaudes du pays — car des chaleurs trop fortes peuvent être aussi nocives aux abeilles que des froids très intenses.

Assurez-vous qu'elles trouveront un bon terrain de récolte (plantes mellifères, sources de nectar et de pollen) avant d'installer la ruche. Cependant, comme les abeilles peuvent s'éloigner de près de 3 km de la ruche, l'emplacement est rarement un obstacle, sauf dans les régions très urbanisées.

Si le voisinage est proche, entourez la ruche d'une haie haute ou d'une clôture de planches. Cela protège la ruche et force les abeilles à voler très haut au-dessus des voisins.

Les castes chez les abeilles

La reine. Longue de 2,5 cm, elle est plus grosse que les bourdons ou les ouvrières, et présente un long abdomen brillant. La reine ne quitte la ruche que pour l'accouplement ou pour essaimer. Elle peut pondre jusqu'à 2 000 œufs par jour et vit pendant environ quatre ans. Les reines se développent à partir de larves nourries de gelée royale par des abeilles nourricières spéciales. Elle a une grande influence sur la colonie.

L'ouvrière. Dépassant à peine 1,25 cm de long, elle a l'abdomen velouté et possède une longue langue pour récolter le nectar. Elle porte des boules de pollen brillamment coloré sur ses pattes arrière. Les ouvrières font le miel, construisent les rayons, s'occupent des larves et aèrent et nettoient la ruche. Elles vivent un mois pendant la période de récolte du miel et trois mois en hiver.

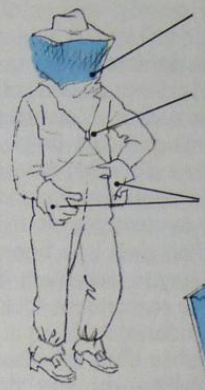
Le faux-bourdon. A peu près de même taille que l'ouvrière, mais avec de plus gros yeux et un corps plus trapu, il émet un bourdonnement lourd, mais reste inoffensif. Il ne peut pas piquer. La seule fonction du faux-bourdon est de s'accoupler avec la reine. Il meurt pendant l'accouplement. Les faux-bourdons toujours en vie en fin d'automne sont chassés de la ruche par les ouvrières. Incapables de se nourrir, ils meurent.

Naissance d'une abeille

La larve de huit jours prête à tisser son cocon est 160 fois plus grosse que la jeune larve.

Œuf, larve, pupe. Une abeille commence sa vie dans un œuf pas plus gros qu'un point sur un « i ». En 3 jours, l'œuf devient une larve de la taille d'une chenille. A 8 jours, la larve tisse un cocon et les abeilles nurses ferment la cellule. Les ouvrières éclosent après 21 jours, les reines après 16, les faux-bourdons après 24.

Le matériel de l'apiculteur



Chapeau et voile spécial protègent la tête, le visage et le cou, parties les plus vulnérables du corps.

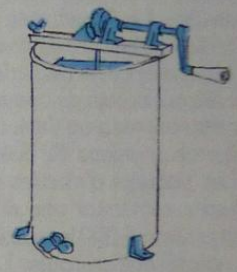
Combinaison blanche ou de couleur claire recommandée (les coloris sombres irritent les abeilles, les rendant plus sujettes à piquer).

Gants à manchettes et bottes solides protègent les mains et les pieds, que les abeilles peuvent atteindre facilement.

Enfumoir pour apaiser les abeilles. On y brûle des copeaux de bois ou de vieux chiffons.

Lève-cadre, qui permet de maintenir la ruche ouverte.

Couteau à désoperculer à chauffage électrique permettant de décaper plus facilement les cadres en ramollissant la cire qui s'y trouve.



Extracteur centrifuge, à main ou à moteur. Cette machine simple permet de libérer le miel sans abîmer les rayons.

Les meilleures plantes mellifères

Aster
C'est avec la verge-d'or une bonne source de miel en automne. Le miel blanc a un parfum de menthe et a tendance à cristalliser vite.

Colza (canola)
Miel blanc, à saveur assez marquée, qui cristallise rapidement. On le vend souvent mêlé à du miel de luzerne ou de trèfle.

Épilobe (herbe-aux-brûlés)
Donne un miel blanc à saveur délicate et de bonne qualité. Son parfum rappelle le miel de luzerne.

Lierre
Intéressant si l'on choisit le lierre commun. Cette plante peut parfaire les provisions hivernales des abeilles. On a rarement du miel de lierre pur.

Luzerne
Un grand classique et une des sources principales de la production avec le trèfle et le sainfoin. Le miel est très clair, avec un parfum délicat.

Noisetier
Plante appréciée pour obtenir du pollen tôt en saison (février-mars). Il permet notamment d'aider les abeilles dans leur ponte.

Pissenlit
Importante source de nectar et de pollen au printemps. Le miel est d'un beau jaune ambré (semblable à celui de la fleur), au parfum assez fort.

Sarrasin
Miel foncé, à saveur prononcée et au parfum agréable. Très recherché des amateurs d'aliments naturels pour sa forte teneur en minéraux.

Sauge
Surtout cultivée dans les régions méditerranéennes avec le thym, la mélisse et la lavande. Miel clair au parfum subtil, qui cristallise peu.

Tilleul
Excellent producteur de nectar. Miel clair et aromatique. Rarement pur, il est souvent mélangé à d'autres miels provenant de fleurs diverses.

Trèfle
Comme la plante est très abondante dans les champs et pelouses, c'est l'une des sources principales de miel. Miel clair et délicat.

Verge-d'or
Miel doré à saveur plus marquée que celle du trèfle. Excellente source de pollen et de nectar en automne.

La vie d'une ruche

Installez votre colonie d'abeilles au début du printemps pour que celles-ci atteignent le nombre voulu avant le début de la récolte du miel. Commencez avec une ou deux ruches. L'avantage d'avoir deux ruches est que, si l'une des reines meurt, on peut associer les colonies. Des différentes espèces d'abeilles élevées au Québec, plus de 95 p. cent sont de race ou de descendance italienne. En fait, l'italienne est la plus recommandée pour le débutant ; docile et résistante aux maladies, c'est une bonne productrice qui, durant la saison morte, hiverne facilement en caveau. La caucasienne et la carniolienne se rencontrent également dans l'est du Canada, mais elles ont tendance à dériver et à essaimer. On peut acheter une colonie établie d'un apiculteur local ou commander des paquets d'abeilles du sud des États-Unis. Le débutant se procurera des ruches et tous les outils nécessaires chez un marchand de matériel apicole. A mesure que la saison avance, achetez de nouvelles hausses et des cadres. Les abeilles ont besoin de beaucoup d'eau fraîche. Elles la trouveront dans un ruisseau ou dans un récipient plein d'eau où on laissera flotter un morceau de bois pour qu'elles s'y posent.

Les paquets d'abeilles sont expédiés dans des emballages grillagés contenant une reine fécondée, un bon kilo d'abeilles (soit environ 6 000 insectes) et un réservoir de sirop pour qu'elles se nourrissent en route. La reine est installée dans une petite cage, à l'intérieur du paquet, avec plusieurs ouvrières pour s'occuper d'elle. Le trou de sortie de la cage de la reine est généralement fermé avec un bouchon de sucre mou, que les autres abeilles grignoteront pour libérer la reine. Vérifiez vos abeilles à la réception pour vous assurer qu'elles sont en bonne santé et que la reine est en vie. Renseignez-vous auprès d'un agronome avant la commande pour être au courant des maladies et parasites, des moyens de lutte et des règlements locaux.

Une fois les abeilles installées, ouvrez la ruche le moins possible. Il faut compter une à deux semaines pour que les abeilles se soient bien accoutumées.

Les abeilles ne piquent que lorsqu'elles se sentent menacées. Malgré tout, il est important de porter des gants de protection. Un chapeau et un voile spécial font partie de l'équipement de base ; une combinaison, des gants et des bottes solides sont vivement recommandés. Cependant, de nombreux apiculteurs expérimentés travaillent sans gants pour être plus libres et parce que les piqûres d'abeilles dans les gants laissent flotter une odeur qui stimule les autres abeilles et les incitent à piquer. Il faut faire des mouvements lents et calmes — des gestes violents ou rapides alarment les abeilles. Si vous désirez ouvrir la ruche, calmez d'abord les abeilles en les enfumant.

Lorsqu'une ouvrière pique, son dard reste fixé dans la peau et se détache lorsque l'abeille s'envole (l'abeille meurt ensuite). La poche à venin reste attachée au dard et continue à déverser le poison dans la blessure. Essayez de retirer complètement le dard avec l'ongle ou une pointe. Un peu d'ammoniaque ou de bicarbonate de soude neutralise l'effet du venin.

L'essaimage et comment l'éviter

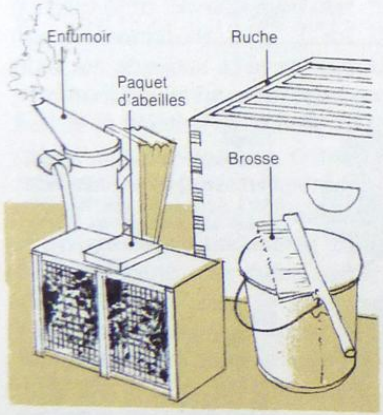
L'essaimage s'effectue lorsque la reine et un grand nombre d'ouvrières abandonnent la ruche pour fonder une nouvelle colonie, laissant derrière elles d'autres ouvrières, des œufs, des larves et une ample provision qui alimentera la future reine et sa cour. Dans la nature, l'essaimage augmente le nombre des abeilles en évitant la surpopulation d'une colonie. Pour l'apiculteur, il en résulte une perte d'abeilles et donc de production de miel. La cause principale de l'essaimage est la surpopulation, mais une chaleur trop forte ou l'ouverture fréquente de la ruche peuvent inciter les abeilles à essaimer.

L'un des signes avant-coureurs signalant que les abeilles se préparent à essaimer est l'arrêt presque total d'envol et de retour à la ruche pendant la période mellifère. Les abeilles, au lieu d'aller récolter le nectar, restent dans la ruche surpeuplée et se gorgent du miel qu'elle contient en vue du vol. Un autre signe précurseur est la présence de cellules en forme de cacahuètes dans les rayons d'élevage : ce sont de futures reines.

La seule mesure à prendre alors est de donner un peu plus d'espace aux abeilles. Ajoutez une hausse supplémentaire au début du printemps ou dès que le besoin s'en fera sentir. Vous pouvez aussi frapper sur les deux hausses inférieures toutes les cinq à six semaines. Les abeilles iront alors travailler plus haut, ainsi lorsque les rayons supérieurs seront remplis d'œufs et de larves, les rayons inférieurs seront vides.

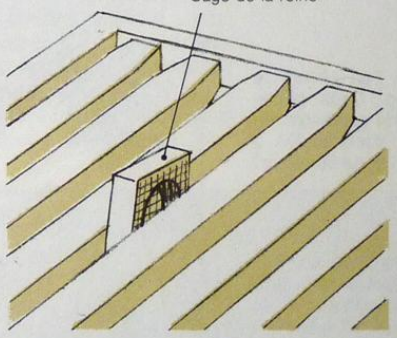
Si vous pensez que la ruche est surchauffée, placez un ombrage constitué de planches assemblées ou tendez des toiles. Pour améliorer la ventilation, soulevez le couvercle supérieur d'un côté et retirez le tasseau d'entrée.

La réception des abeilles et l'installation dans la ruche

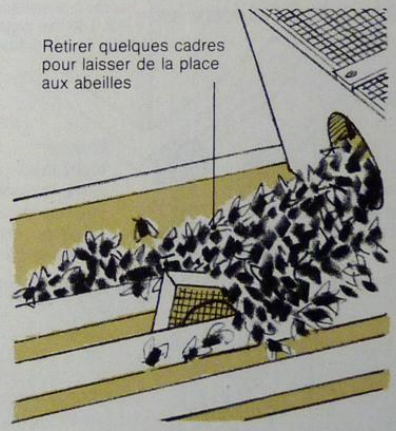


1. La meilleure période de la journée pour installer une ruche est la fin de l'après-midi et le début de la soirée, lorsque les abeilles sont plus calmes et risquent le moins de s'envoler. Placer le colis plein d'abeilles près de la ruche qui aura été préparée auparavant. Allumer l'enfumoir et préparer un seau de sirop. Se protéger efficacement le visage et les mains contre les piqûres des abeilles.

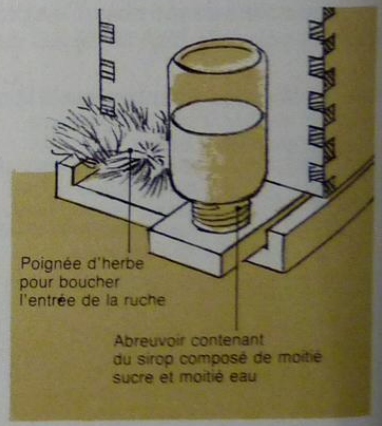
2. Poser le colis sur un de ses côtés et répandre un peu de sirop très régulièrement sur le grillage. Cette nourriture aidera les abeilles à se calmer. Renouveler cet apport de nourriture jusqu'à ce qu'elles soient repues et par conséquent endormies. Taper le colis sur le sol pour projeter les abeilles dans le fond du paquet. Éviter de toucher les abeilles avec les mains et utiliser une petite balayette.



3. Soulever le couvercle du colis avec votre lève-cadre, taper encore pour envoyer les abeilles au fond de la boîte. Retirer la cage de la reine et remettre le couvercle. Oter le couvercle qui obture le bouchon de sucre mou et faire un petit trou dans ce bouchon de façon que les abeilles puissent le franchir et rejoindre leur reine. Coincer la cage de la reine entre deux cadres de la ruche.



4. Taper pour faire descendre les abeilles. Retirer le couvercle et l'abreuvoir de sirop du colis. Verser la moitié des abeilles sur la cage de la reine, le reste dans l'emplacement vide de la ruche. Laisser la boîte sur le sol, en face de la ruche, pour que les abeilles qui restent trouvent leur chemin. Installer tous les cadres sauf un, qu'il vous faudra replacer quelques jours plus tard.



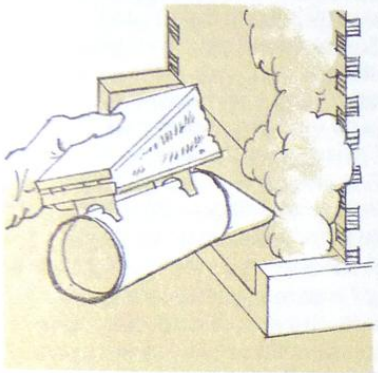
5. Refermer la ruche sans écraser la moindre abeille. Un petit coup d'enfumoir enverra les abeilles au fond entre les cadres pour plus de sécurité. Mettre en place l'abreuvoir rempli de sirop. Boucher légèrement l'entrée de la ruche avec de l'herbe fraîche pour maintenir les abeilles à l'intérieur jusqu'à ce qu'elles se sentent chez elles. Retirer la cage de la reine après quelques jours.

La récolte du miel

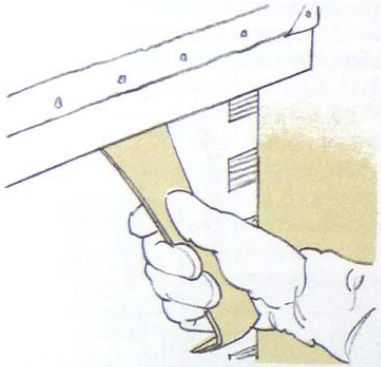
Une ruche bien installée procurera une récolte de miel de 15 à 30 kg par an. Il faudra généralement attendre un an avant la première récolte, car les abeilles récemment établies produisent rarement plus de miel que celui nécessaire à leurs propres besoins durant la première année.

Les végétaux procurent du nectar aux abeilles deux fois par an. D'abord au printemps avec la floraison des pissenlits et des arbres fruitiers, qui dure jusqu'en juillet dans la plupart des régions. En septembre se produit la floraison de l'automne qui s'achève avec les premières gelées. On extrait le miel après chaque saison, bien que de nombreux apiculteurs préfèrent attendre après la floraison d'automne.

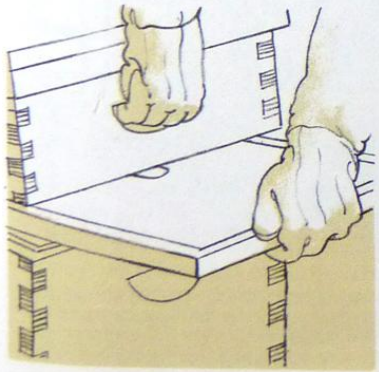
L'une des façons d'extraire le miel est de le laisser couler des rayons non operculés dans un récipient propre. On peut aussi écraser les rayons et laisser couler le miel à travers un linge fin (toile à beurre). Cependant, les abeilles devront construire alors de nouveaux rayons, ce qui va réduire la production de miel, car elles en consomment jusqu'à 4 kg pour faire une livre de cire. Les extracteurs sont d'un usage facile mais assez coûteux, mais vous pouvez en construire un vous-même.



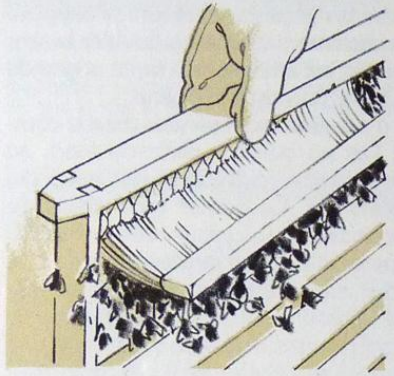
1. Choisir de préférence un jour ensoleillé, sans vent, pour récolter le miel, car les abeilles sont alors plus calmes. La première chose est de faire en sorte que les abeilles quittent les rayons de miel. Commencer par enfumer la ruche par le trou d'entrée. La fumée aura pour effet de calmer les insectes. Il suffit de donner quelques bouffées, un excès de fumée pourrait nuire aux abeilles.



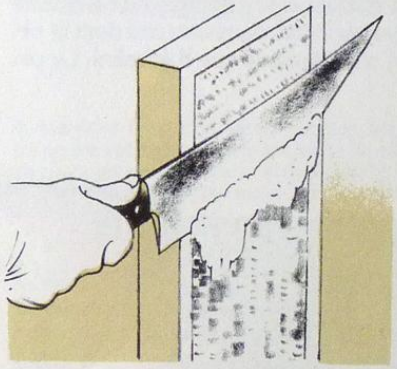
2. Attendre quelques minutes que la fumée ait pu agir efficacement en calmant les abeilles. Soulever le toit de la ruche avec le lève-cadre. Enfumer le haut de la ruche par le trou ainsi dégagé. Retirer le couvercle qui se trouve à l'intérieur et enfumer le haut des hausses : ceci aura pour effet de faire descendre les abeilles qui s'en iront, et le miel sera retiré plus facilement des rayons.



3. Au lieu de les enfumer, on peut obliger les abeilles à quitter les rayons en les repoussant vers le bas à l'aide d'une planche spéciale intercalée entre les hausses. Les abeilles descendront au lieu de remonter. Installer cette planche 24 heures avant l'opération de récolte du miel pour qu'elles aient le temps de quitter la hausse que vous voulez récolter.



4. Soulever la hausse et dégager les rayons avec le lève-cadre. Faire bien attention à ne pas écraser la moindre abeille (une abeille écrasée dégage une odeur qui stimule l'instinct combatif des autres abeilles). Brosser doucement le long des rayons pour faire tomber les abeilles accrochées au cadre. Un cadre est bon à être récolté si 80% des alvéoles sont scellées.

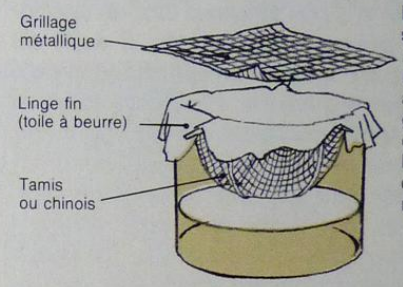


5. Désoperculer le cadre dans un lieu où il n'y a pas d'abeilles, par exemple une pièce bien fermée (si les abeilles pénètrent, elles voleront le miel). Couper les opercules des rayons à l'aide d'un couteau bien aiguisé et chauffé dans l'eau chaude — un bon couteau de cuisine convient. Mieux vaut disposer de deux couteaux, on utilise l'un pendant que l'autre chauffe dans l'eau.

6. Si l'on possède un extracteur, placer les cadres de rayons désoperculés à l'intérieur et le mettre en route. Si c'est un modèle à main, tourner la manivelle doucement pour ne pas abîmer les rayons. Remettre les rayons vides dans la ruche pour que les abeilles les nettoient et les réutilisent pour faire du miel. On peut se servir des mêmes cadres pendant vingt ans et plus.

La conservation du miel

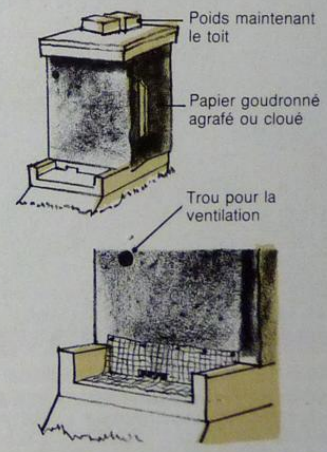
Le miel qui vient d'être extrait doit être filtré au travers d'un linge fin pour retirer la cire et les autres impuretés. Laissez le miel filtré quelques jours sans y toucher pour que les bulles d'air remontent à la surface. Retirez l'écume. Pour éviter la fermentation et retarder la cristallisation, chauffez le miel à 65 °C avant de le mettre en pots. Pour ce faire, placez le miel au bain-marie sur le feu. Surveillez constamment la température avec un thermomètre de cuisine, une température trop élevée gâcherait le parfum. Versez ensuite le miel dans des pots secs et propres à fermeture hermétique et pratique. Conservez le miel dans une pièce sèche et chaude (la température idéale est de 26 °C). Si le miel cristallise — c'est un processus naturel —, on peut le rendre à nouveau liquide en le chauffant au bain-marie et en le tournant de temps en temps pour en vérifier la consistance.



Placer une double épaisseur de linge fin sur un tamis métallique pour faire un bon filtre à miel. Utiliser un autre tamis ou un morceau de grillage à mailles fines au-dessus du tamis pour retenir les plus grosses impuretés comme la cire ou les abeilles mortes.

Préparation de la ruche pour l'hiver

Pour hiverner, une colonie de 25 000 abeilles a besoin de 19 litres de sirop de sucre et de deux ou trois rayons de pollen. On doit nourrir les abeilles dès le 15 septembre afin qu'elles aient le temps de transporter le sirop dans les alvéoles. On rentre les ruches en novembre et on les entrepose à une température de 5°C. Laissées dehors, les ruches devront être isolées, et les abeilles nourries davantage. Dans les deux cas, on pratique un trou de 2,5 cm dans la hausse supérieure pour permettre à l'air chaud de sortir.



Entourer la ruche d'une feuille de papier goudronné pour protéger les abeilles d'une chute brutale de température. Attacher ce papier avec des agrafes ou des clous. Laisser le trou de ventilation et l'entrée de la ruche dégagés. On retire ce papier goudronné au printemps.

Les rongeurs pénètrent parfois dans les ruches et saccagent les rayons. Pour éviter l'entrée des souris, mulots et rats, poser un morceau de grillage fin qu'on cloue ou agrafe sur l'entrée de la ruche. Il laissera passer seulement les abeilles.

La pisciculture

La pisciculture familiale n'est pas encore très courante dans nos régions alors que, un peu partout dans le monde, les exploitations industrielles commencent à se développer. Pourtant, de plus en plus, à l'image de la Chine et de certains pays d'Asie, on assiste à un « empoissonnement » de divers plans d'eau qui, jusqu'à présent, étaient laissés à l'abandon. Ce phénomène devrait s'intensifier pour des raisons économiques. En effet, le poisson produit plus de protéines à l'hectare que toute autre forme d'élevage et cela tout en ne se nourrissant que d'aliments pauvres. On n'a pas besoin d'être un spécialiste pour élever du poisson avec succès. Il suffit de connaître un peu les poissons : c'est en somme comme si on s'occupait d'un gros aquarium. Pour l'exploitation commerciale, les poissons bénéficient d'installations fort compliquées, mais, pour une famille ou un éleveur amateur, un réservoir installé dans une cour ou un jardin peut faire l'affaire et produire une bonne proportion des protéines nécessaires à l'alimentation d'une famille. Un bassin surélevé au-dessus du niveau du sol, de 3,60 m de diamètre et de 60 cm de profondeur, peut produire jusqu'à 50 kg de truite en une seule saison.

La clé de la réussite : l'eau

Le type de poisson que vous pouvez élever de même que la quantité dépendent de trois facteurs : la teneur en oxygène de l'eau, sa qualité et sa température.

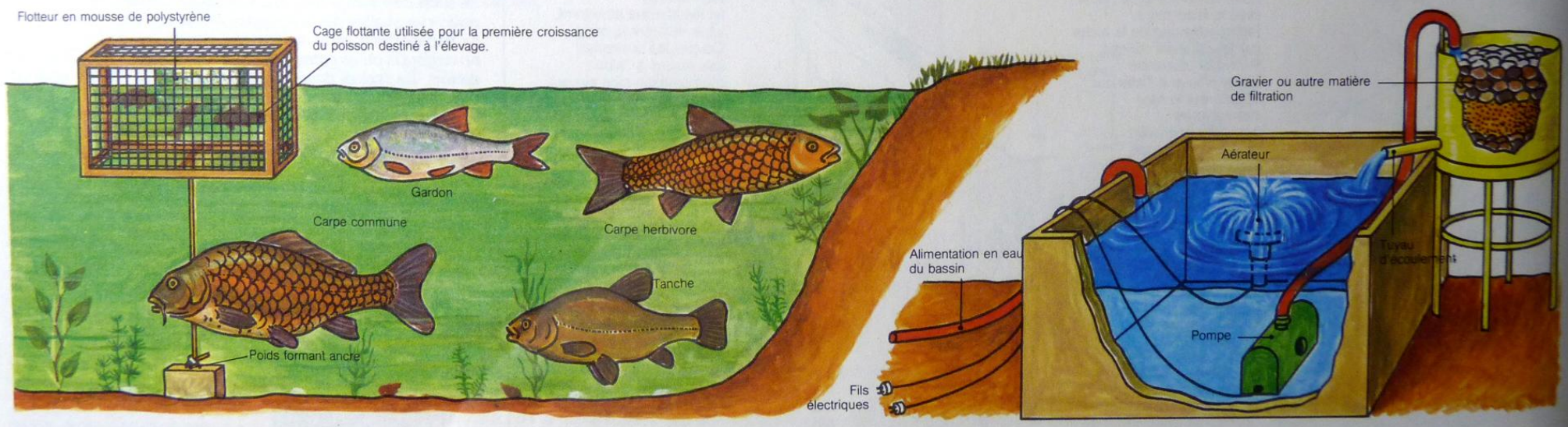
La teneur en oxygène. Pour survivre, le poisson a besoin d'oxygène. Lorsque la quantité d'oxygène dissous dans l'eau devient trop faible, le poisson étouffe et meurt. L'oxygène entre dans l'eau en y étant diffusé à partir de l'air et par l'action des algues et d'autres plantes aquatiques sous l'action de la photosynthèse, quand brille le soleil. La teneur en oxygène baisse les jours sans soleil, lorsque la photosynthèse des plantes est ralentie, de même que dans l'eau trop chaude, car celle-ci contient moins d'oxygène que l'eau froide. Le pisciculteur peut pallier ces déficiences naturelles en utilisant un aérateur, qui fournit l'oxygène nécessaire. Une aération constante peut même doubler le rendement en poisson, car celui-ci est en meilleure santé et grandit plus vite lorsqu'il dispose de beaucoup d'oxygène.

De nombreux modèles d'aérateurs sont vendus dans le commerce : certains diffusent l'air en bulles à partir du fond, au moyen de tuyaux perforés ; d'autres pulvérisent des jets d'eau dans l'air au-dessus de la surface. Ce dernier type d'aérateur possède l'avantage de faire circuler l'eau lorsque celle-ci retombe dans la piscine. Pour une petite installation familiale, une pompe de relevage munie d'un court tuyau de plastique pour faire jaillir l'eau, qui retombera dans le bassin, peut servir d'aérateur.

La qualité de l'eau. Le pH (degré d'acidité ou d'alcalinité) et la présence d'impuretés telles que métaux lourds ou déchets organiques, jouent un rôle important dans la diminution de la qualité de l'eau. Le poisson se développe mal dans une eau dont le pH est très inférieur à 6 (acide) ou plus élevé que 8 (alcalin). Le pH idéal pour la truite est de 6,5 à 7,5. Vérifiez régulièrement le pH de votre eau : ajoutez de la craie pour diminuer l'acidité et du gypse pour faire chuter l'alcalinité. Avant de construire votre bassin, faites analyser votre eau pour détecter la présence de métaux lourds tels que le fer, le plomb et le cuivre. Même à des concentrations aussi faibles que 1 mg/l, ces substances sont toxiques pour la truite. Si votre eau est chlorée, filtrez-la à travers du charbon de bois activé avant de l'introduire dans votre bassin.

Le poisson excrète des déchets azotés sous forme d'ammoniaque en grande quantité. Ceux-ci ne doivent pas s'accumuler. Les algues sont des purificateurs d'eau très efficaces dans les mares et les étangs, mais, si vous élevez du poisson en bassin et tout particulièrement si vous voulez élevez de la truite, vous avez besoin d'un filtre à circulation rentrante pour maintenir la propreté de l'eau. Un filtre efficace peut être fabriqué avec un tonneau de 200 l, propre, rempli de roche concassée, de gravier, de sable, de coquillages, ou de rondelles spéciales en plastique. Les bactéries, qui se multiplient naturellement sur le substrat poreux contenu dans le filtre, convertissent les excrétions toxiques éliminées par les poissons en substances minéralisées, qui sont inoffensives. Une petite pompe électrique fait circuler l'eau vers le filtre ; l'eau retombe par gravité, du filtre dans le bassin.

La température de l'eau. La truite se plaît dans une eau entre 15 et 18°C, mais elle supporte des températures plus basses, à condition de rester au-dessus du point de gel. Si la température monte à 22-26°C, la truite meurt. Il faut donc veiller à ce que l'eau ne soit pas trop chauffée par le soleil en été, et qu'elle soit continuellement renouvelée. Une source fraîche dont on prélèverait l'eau directement serait une solution idéale.



Un étang naturel contient un mélange équilibré d'organismes vivants : les algues, le zooplancton (petits animaux qui se nourrissent de plancton), les petits poissons qui mangent ces animaux et ainsi de suite, le long de la chaîne alimentaire jusqu'aux gros poissons. L'étang montré ci-dessus contient un mélange d'espèces de poissons, tels la tanche, le gardon, les carpes. Chacun de ces poissons se nourrit de façon différente : ils ne risquent donc pas de se gêner.

Ce bassin peut être facilement installé dans une cour ou un petit jardin. Il est suffisamment grand pour un élevage de poisson à usage familial. Construit en ciment, il sera recouvert d'une peinture à base de résine époxyde imperméabilisante. On peut également envisager de le construire en fibre de verre ou même en bois : dans ce dernier cas, il faudra en tapisser l'intérieur avec une feuille de plastique épais.

L'organisation de l'élevage

Un investissement en équipement et en travail est indispensable pour élever de la truite. La plupart des pisciculteurs, éleveurs industriels ou amateurs, construisent d'ordinaire leurs propres viviers. Pour une entreprise familiale, un bassin circulaire d'environ 4 m de diamètre et de 45 à 60 cm de profondeur au centre constitue une excellente installation. Il est recommandé de construire la couronne du vivier en béton et d'aménager un fond de gravier et de glaise au milieu duquel on installera un moine de vidange. Ce type de vivier doit être alimenté de 40 à 45 l d'eau par minute, à une température ne dépassant pas 18°C. L'alimentation par jets tangentiels est préférable, car elle contribue à l'apport d'oxygène, tandis que le mouvement de l'eau entraîne les déchets au moine de vidange tout en favorisant la distribution uniforme de la nourriture et du poisson. La couronne de béton prévient l'érosion des bords du bassin et l'invasion de certains mammifères, protégeant ainsi les alevins contre plusieurs de leurs prédateurs. Quant au fond naturel, en gravier et en glaise, il favorise le développement d'une multitude de microorganismes et abrite aussi des larves d'insectes qui constituent un aliment de choix pour le poisson.

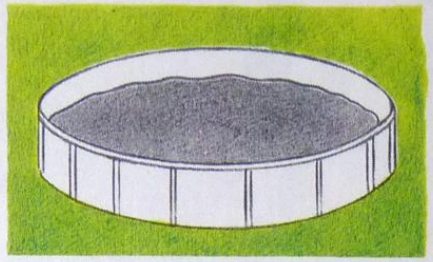
La capacité d'un tel bassin varie évidemment avec les soins qu'on apporte à son élevage, mais on peut y placer de 1 000 à 3 000 gros alevins au printemps et récolter jusqu'à 90 kg de truites à l'automne. Ce vivier circulaire est en fait excellent pour l'élevage de la truite ; il présente très peu de risques de maladie et permet un contrôle parfait de la production.

La plupart des éleveurs amateurs se fournissent en alevins chez des pisciculteurs professionnels. Le poisson peut alors être acheté sous forme de juvéniles de 6 à 7 cm et pêché après une seule saison de croissance. (Plus les alevins sont grands, plus gros sera le poisson.) Les ministères de l'Agriculture, du Loisir, de la Chasse et de la Pêche distribuent gratuitement la liste des pisciculteurs industriels chez qui on peut s'approvisionner en alevins. A l'automne, au moment de la capture, videz votre bassin en partie et attrapez le poisson au filet. Il sera alors congelé, mangé frais ou conservé de différentes manières (voir p. 238, « La conservation de la viande et du poisson »).

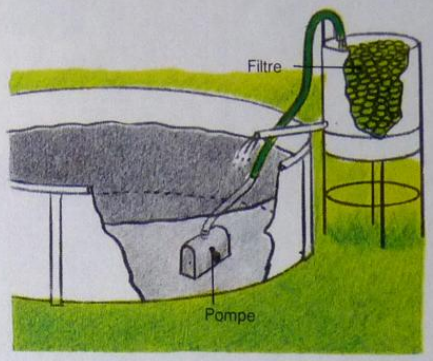
Il est également possible d'élever plusieurs espèces de poissons ensemble ; des études ont même montré que la polypiscicultre donnait des rendements supérieurs à la monopisciculture, à condition toutefois de choisir des espèces compatibles, c'est-à-dire des espèces qui n'entrent pas en compétition pour la nourriture ou pour l'espace vital.

L'espèce qui peut être élevée le plus facilement en compagnie des truites arc-en-ciel et mouchetée reste la carpe. La carpe est, en effet, un poisson robuste qui peut s'accommoder d'à peu près tous les milieux, y compris de celui qui est essentiel à la truite. L'élevage combiné de la truite et de la carpe se pratique toutefois mieux dans un lac artificiel que dans un bassin.

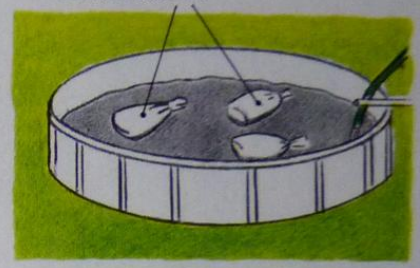
Un lac artificiel de 3,5 à 4 m de profondeur au centre convient, en effet, aussi bien à la truite qu'à la carpe et permet même de laisser pour l'hiver une partie de son élevage dans l'eau. La carpe est, par ailleurs, un excellent poisson dont on peut faire une quantité de plats délicieux.



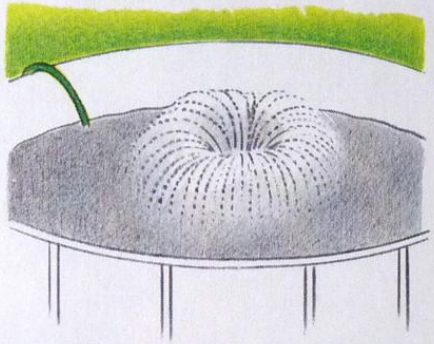
1. Construire son bassin dans le matériau de son choix sur un terrain plat, aussi près d'une source d'amenée d'eau que possible. Le remplir et vérifier que le filtre et l'aérateur fonctionnent bien.



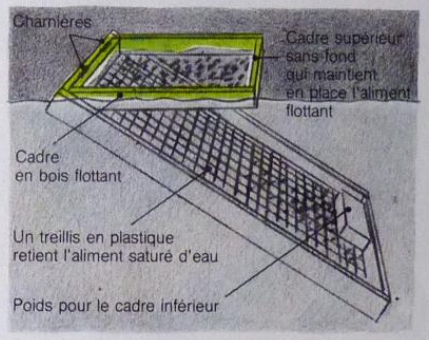
2. Faire marcher l'installation pendant environ deux semaines avant d'y lâcher les poissons, conditionner l'eau et laisser les bactéries qui neutralisent les déchets s'établir dans le filtre.



3. Les alevins sont fournis en sacs de plastique remplis d'eau. Placer les sacs dans le bassin, attendre que la température du sac soit égale à celle de l'eau, puis libérer les poissons.



4. Maintenir l'eau bien aérée ; un bon apport d'oxygène est indispensable à la santé du poisson. Une aération constante est nécessaire : le jet à pompe submersible est un bon aérateur.



5. L'aliment peut être répandu à la surface de l'eau, mais une boîte à nourriture flottante, facile à fabriquer, donnera une meilleure protection sanitaire, et évitera le gaspillage de la nourriture.

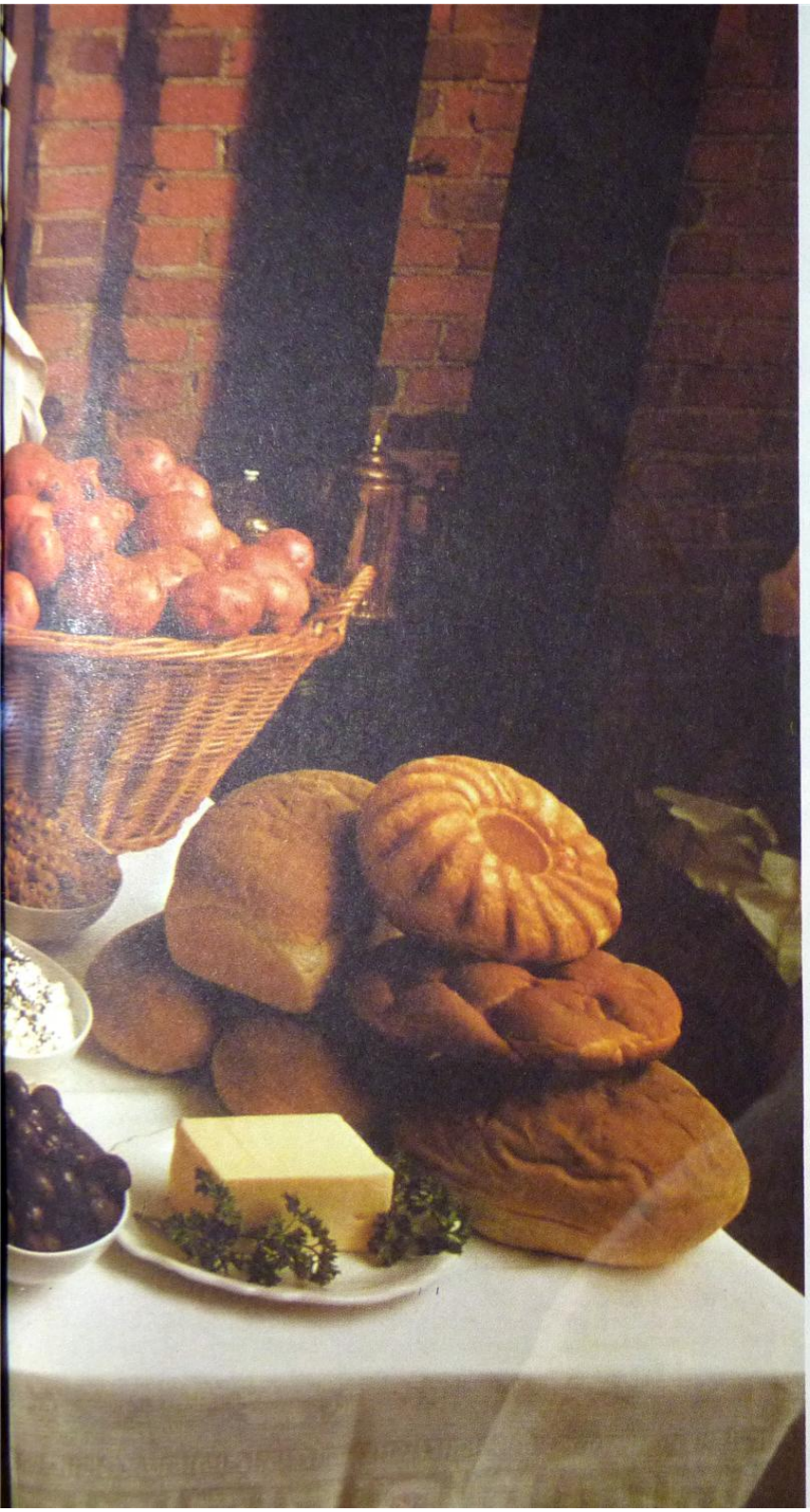
6. Capturer le poisson avec une épuisette ou en vidant le bassin. Si le poisson se trouve dans un étang, un filet horizontal que l'on traîne au fond peut être utilisé pour en attraper plus à la fois.

L'alimentation des poissons

Si vous élevez vos poissons en étang ou en mare, ils disposent déjà d'une alimentation naturelle faite de zooplancton, c'est-à-dire d'algues, d'insectes, de vers et autres organismes aquatiques, et n'ont besoin que d'un faible supplément de nourriture sous forme de céréales. Mais, si vous les gardez en bassin artificiel, vous devez « coloniser » votre plant d'eau en prévoyant un ensemencement d'algues ainsi qu'un apport de protéines, pour que vos poissons atteignent une taille convenable (environ 500 g) en une saison de croissance. La truite surtout a besoin de rations à forte teneur en protéines. Les aliments vendus dans le commerce fournissent les protéines, les vitamines et les minéraux indispensables en proportions convenables. Mais ils sont relativement chers et diminuent ainsi la rentabilité d'un élevage — mieux vaut alors utiliser des déchets domestiques. On doit compter environ 3 kg de céréales pour 1 kg de poids vif de poisson. La meilleure proportion est de 50 % de déchets de viande et 50 % de céréales — sous forme de grains concassés.

Distribuez la nourriture à vos poissons tous les jours à la même heure, en augmentant graduellement les rations au fur et à mesure de leur croissance de manière à leur fournir environ 3 pour cent de leur poids corporel par jour. Il faut compter de 1,5 à 3 kg de déchets de crustacés ou de viande pour produire environ 0,5 kg de truite ; le même résultat peut être obtenu avec 0,50 à 1 kg de granulés de commerce.

Il est évident que si les poissons, comme la carpe, mangent surtout des algues ou de l'herbe, celles qui poussent dans le bassin ou l'étang seront loin de suffire et il faudra en rajouter (il faut environ 25 kg d'herbe pour 500 g de poids supplémentaire chez la carpe). Si les animaux n'ont pas consommé leur ration journalière en entier, nourrissez-les un peu moins le jour suivant ; la suralimentation, en effet, peut provoquer des problèmes sanitaires. Les restes de nourriture des porcs, de même que le fumier et le lisier, forment un apport intéressant pour la nourriture des poissons qui vivent en étang.



V^e partie

Des provisions toute l'année avec les produits de la terre

Voir votre cave envahie par les bocaux de conserves et les pots de confitures de toutes sortes, les bouteilles de cidre, de vin de raisin ou d'autres fruits, avec, suspendus au plafond, quelques chapelets d'ail, des bouquets d'oignon et un ou deux volumineux jambons n'est pas une vision utopique, pour peu que vous ayez votre petit lopin de terre au soleil, du savoir-faire, et de bonnes vieilles recettes qui ont fait leurs preuves. Alors, quelle fête pour les gourmands de s'asseoir à votre table! Et, pour vous, quelle satisfaction de consommer une grande partie de l'année des produits de votre fabrication : ces tendres petits pois stérilisés qui auront gardé leur vraie saveur, ces tomates bien en chair mises en conserve avec les fines herbes de votre jardin, ce sirop d'érable doré comme du miel, ces jambons délicieusement fumés, arrosés d'une bonne bouteille de cidre fait avec les fruits de vos pommiers! Faire le vin ou le cidre, cuire le pain, saler la viande, sécher les fruits, stériliser légumes et plats cuisinés, faire des confitures, c'est aussi retrouver un certain art de vivre, et de bien vivre.

Conservation des produits du jardin

Des réserves pour toute l'année avec une seule récolte de fruits et de légumes

Il n'y a pas si longtemps, la conservation des produits se faisait encore par séchage, salaison et stockage en frais, techniques vieilles de plusieurs siècles. Les armées de César consommaient déjà des conserves au vinaigre, et les bâtisseurs de la Grande Muraille de Chine se nourrissaient de légumes conservés dans le sel. En Amérique, les premiers colons survécurent aux hivers les plus rigoureux en se nourrissant de produits conservés par salaison. Plus récemment, l'appertisation a permis de fabriquer soi-même ses propres conserves. Ces dernières années enfin, la congélation a gagné de nombreux adeptes.

Les produits du jardin dureront tout l'hiver pourvu qu'ils bénéficient, une fois récoltés, de quelques journées d'exposition au soleil pour un commencement de séchage. Des jours longs, chauds et secs leur seront donc bénéfiques. Pour le choix de la méthode de conservation, voir ci-contre.

Les anciennes méthodes de conservation des fruits et légumes

La nourriture s'abîme sous l'action d'agents biologiques externes comme les bactéries et les pourritures et sous l'action digestive d'enzymes naturelles. Tout l'art de la conservation consiste à ralentir ou à stopper l'action de ces différents agents de détérioration tout en gardant aux aliments leur valeur nutritive et en leur donnant un bon goût.

Le stockage en frais — soit au-dessus du sol, soit en souterrain — conserve les produits en altérant au minimum leur goût, leur couleur et leur contenu vitaminique. Cependant, ce procédé de conservation exige des températures qui ne soient ni trop hautes, ni trop basses : les hivers doivent être assez froids pour ralentir le processus d'altération des denrées sans que celles-ci soient touchées par le gel. De plus, seuls certains fruits et légumes — surtout les pommes, les poires et les légumes-racines — peuvent être conservés ainsi.

La mise en bocaux doit être faite à haute température. Celle-ci entraîne, pour l'aliment conservé, une perte en vitamines tandis qu'elle modifie son goût. Les bocaux seront placés dans un endroit obscur, pour éviter les pertes de riboflavine par exposition à la lumière du jour, et frais. Une température inférieure à 18 °C favorise la préservation des éléments nutritifs ; à 26 °C, la dose de vitamines C diminue de 25 % par an, la dose de vitamines A, de 10%, et la dose de vitamines B1, de 20%.

La salaison modifie le goût de l'aliment, mais elle lui donne parfois une délicieuse saveur. Si le taux de sel de la salaison est très important, la valeur nutritive sera considérablement diminuée parce que l'aliment devra être lavé abondamment avant d'être consommé, et que vitamines et éléments minéraux disparaîtront dans l'eau de rinçage. Une salaison à faible teneur en sel conservera au contraire un plus grand nombre d'éléments nutritifs, mais avec un plus grand risque de perte. A long terme, la salaison n'est pas totalement fiable ; conserves au vinaigre, choucroute, condiments devront être stérilisés si l'on veut les conserver plus de quelques mois.

La mise en confiture ou en gelée modifie le goût par un apport important de sucre, de miel ou de tout autre édulcorant destiné à transformer le produit en gelée. En outre, celui-ci perd des vitamines au cours du chauffage, puisque l'on est obligé de l'amener à ébullition pour le stériliser.

Le séchage conserve une forte proportion de vitamines, mais en cas de conservation prolongée, on observe une perte considérable de vitamines A, C, et E par oxydation, surtout si les produits n'ont pas été correctement blanchis. De plus, la lumière détruit les vitamines A et E, et certains éléments de la vitamine B. La valeur nutritive des aliments diminue donc considérablement si on les fait sécher en les exposant à la lumière du soleil. Mis à sécher dans la maison, ils conserveront leurs vitamines.

Une méthode récente : la congélation

La congélation, ou conservation par le froid, a peu d'effet sur la valeur gustative si la préparation est bien faite. Seules, la vitamine E et la pyridoxine (B6) sont détruites par ce procédé. Pour obtenir les meilleurs résultats, il faut congeler et conserver les aliments à − 18 °C au moins. La vitamine C est facilement oxydable et l'on en perd au moins la moitié si l'on fait une conservation à − 9 °C pendant six mois. La perte en éléments nutritifs est fonction de la durée de conservation en congélateur. C'est ainsi que, même à − 18 °C, la vitamine C disparaît presque entièrement au bout d'un an de conservation. La chaîne du froid ne doit pas être interrompue entre la mise en congélateur de l'aliment et sa consommation. En cas de panne, ne pas ouvrir l'appareil pour éviter des déperditions de froid. Si la panne devait se prolonger plus de 48 heures, il faudrait avoir recours à la neige carbonique ou aux pains de glace. Tout produit mis en congélateur est prêt à être consommé.

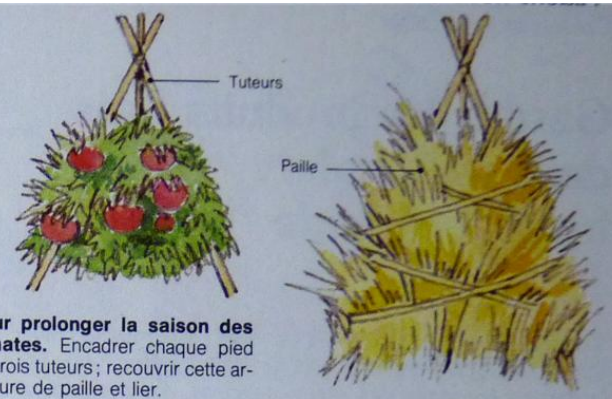
Quelle méthode de conservation choisir ?

Presque tous les fruits et légumes peuvent être conservés par l'une des méthodes suivantes : conservation en frais (au cellier ou en silo), stérilisation, congélation, salaison, mise en confiture, séchage. Le tableau ci-dessous indique les méthodes que l'on considère comme les meilleures pour la préservation du goût, de la texture et des éléments nutritifs de divers produits.

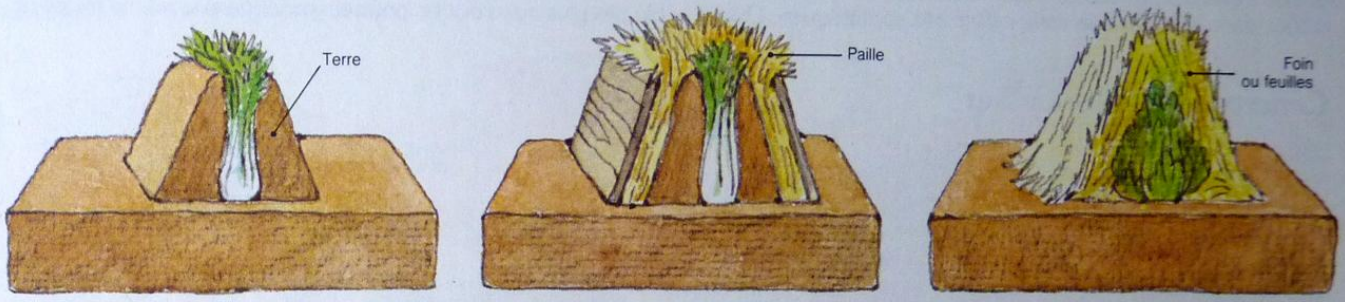
Produit	Méthodes recommandées
Abricots	Stérilisation, confitures et gelées, séchage
Asperges	Stérilisation, congélation
Betteraves	Conservation en frais, stérilisation, salaison
Brocolis	Congélation
Carottes	Conservation en frais, stérilisation, congélation, séchage
Céleris	Conservation en frais, séchage
Cerises	Stérilisation, confitures et gelées, séchage
Choux	Conservation en frais, salaison
Choux-fleurs	Congélation, salaison
Coings	Confitures et gelées
Concombres	Salaison
Épinards	Stérilisation, congélation
Fraises	Confitures et gelées
Haricots en grains	Stérilisation, congélation, séchage
Haricots verts	Stérilisation, congélation, salaison
Navets	Conservation en frais, salaison
Oignons	Conservation en frais
Panais	Conservation en frais
Pêches	Stérilisation, confitures et gelées, séchage
Poires	Conservation en frais, stérilisation, confitures et gelées, séchage
Pois	Stérilisation, congélation, séchage
Pommes	Conservation en frais, stérilisation, confitures et gelées, séchage
Pommes de terre	Conservation en frais, stérilisation
Potirons	Conservation en frais, stérilisation
Prunes	Stérilisation, confitures et gelées, séchage
Rhubarbe	Confitures
Rutabagas	Conservation en frais, salaison
Tomates	Stérilisation, salaison

Maintenance du jardin en hiver

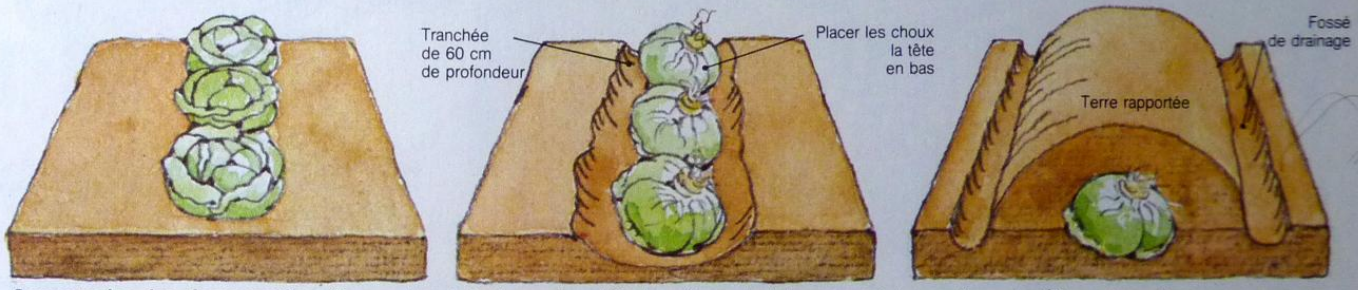
La méthode la plus simple pour conserver des produits du jardin est de les laisser sur pied, là où ils poussent, c'est-à-dire au jardin. Cette technique convient particulièrement aux légumes-racines comme les radis, les betteraves, les carottes, les navets. Même les tomates peuvent être prolongées bien au-delà de la saison normale. Avec une bonne couverture de terre et de paille pour maintenir la température entre − 1 °C et 4 °C, on arrive à conserver les carottes et les navets jusqu'à Noël ; on enlève alors la couche de neige qui les recouvre et le paillis isolant pour les récolter. Mais, pour les autres espèces, ce genre de conservation ne peut se faire que dans les régions où la moyenne de température hivernale se maintient autour de 0 °C ou juste au-dessous.



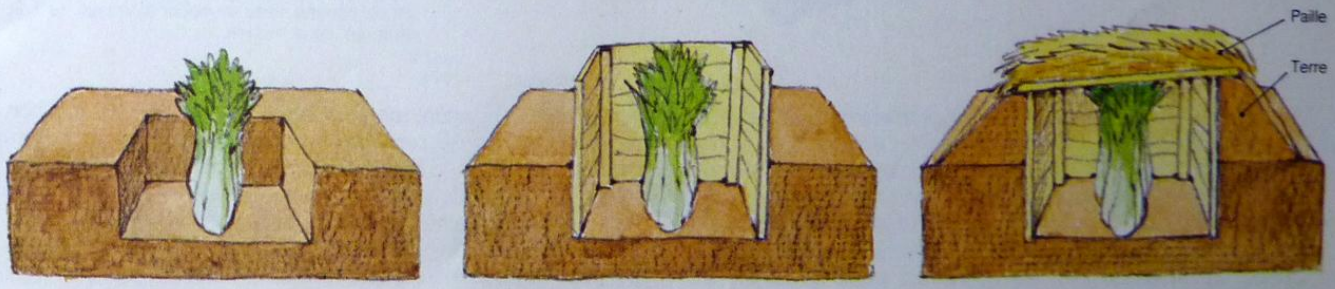
Pour prolonger la saison des tomates. Encadrer chaque pied de trois tuteurs ; recouvrir cette armature de paille et lier.



Buttage des céleris tardifs. Quand la température baisse, recouvrir les plants de terre (à gauche). Dès que le gel menace, ajouter de la paille maintenue par des planches (au centre). Recouvrir choux, panais, navets, salsifis et scorsonères de 5 cm de foin ou de feuilles mortes (à droite).



Conservation des choux en silos. Creuser dans le jardin une tranchée de 60 cm de profondeur ; y placer les choux la tête en bas et les racines en haut (au centre) ; les recouvrir de terre (à gauche). On peut aussi les conserver dans un cellier frais (p. 210) ou sous une butte de terre (p. 211).



Conservation des céleris en silos. Creuser, comme pour les choux, une tranchée de 60 cm de profondeur. Y placer les céleris racines en bas et remettre un peu de terre (à gauche). Bâtir une sorte de châssis de bois suffisamment haut pour recouvrir les céleris sans les tasser (au centre) ; l'étayer de terre pour le consolider, et recouvrir la planche servant de toit d'une litière de paille (à droite).

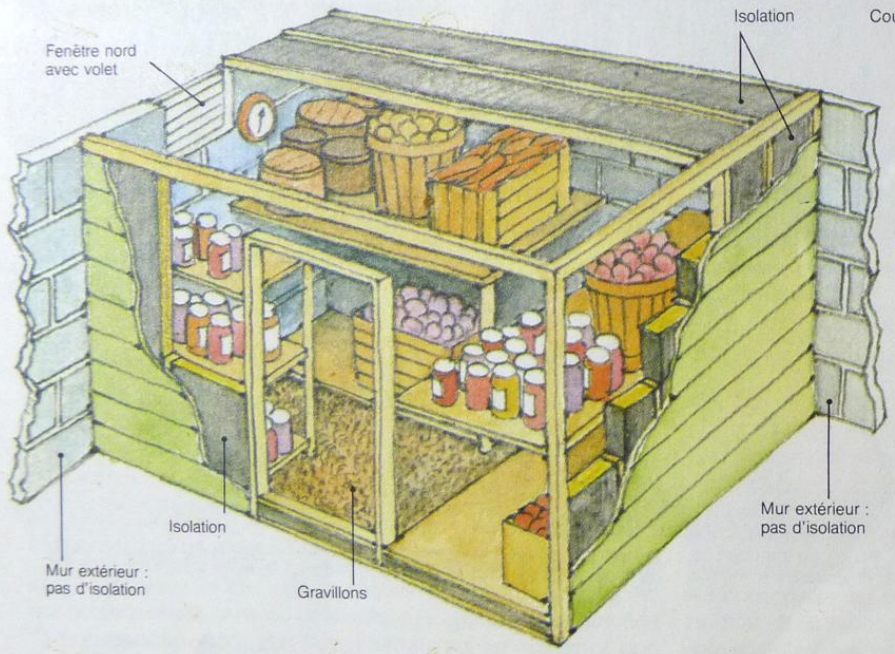
Gardez les produits frais dans un local froid et humide

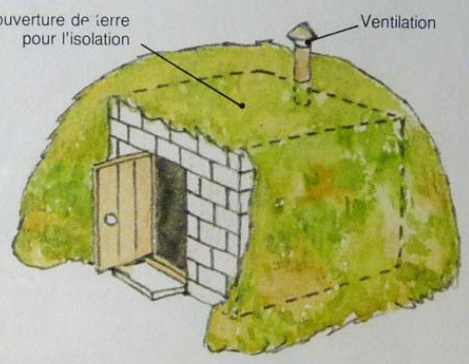
Si vous habitez une région où, pendant l'automne et l'hiver, les températures avoisinent zéro et ne varient guère, vous pouvez facilement conserver des légumes-racines, des pommes et des poires. Plusieurs possibilités s'offrent à vous, de la simple butte édifiée dans le jardin à la cave-cellier très sophistiquée. Quelle que soit la solution que vous utiliserez, il faudra le plus souvent veiller à maintenir dans la cellule de stockage une température entre −1 et 4 °C, et une hygrométricité de 80 à 90 %. Une atmosphère humide évite en effet le desséchement dû à la perte d'eau par évaporation. Une cave à l'ancienne, sans chauffage, reste l'endroit idéal pour installer un cellier, mais vous pourrez aussi aménager à cet effet la partie nord d'un sous-sol moderne, comme il est expliqué ci-dessous. Vous pouvez aussi conserver fruits et légumes dans un cellier extérieur à la maison. Celui-ci peut être édifié en surface ou bien enterré dans le sol.

Vous pouvez conserver des légumes différents dans un même récipient. Par contre, vous ne pouvez conserver des pommes avec des poires ni, en règle générale, des fruits différents ensemble pas plus que vous ne pourrez garder dans le même récipient des légumes et des fruits. Assurez-vous un accès commode aux produits entreposés afin de pouvoir les surveiller régulièrement. Il est conseillé de le faire une fois par semaine ou, au moins, tous les quinze jours, et de jeter tout ce qui est abîmé. Il y a, dans la maison, d'autres endroits que le sous-sol pour stocker des fruits et des légumes. Ainsi, pour les oignons, les citrouilles et les courges qui, eux, préfèrent une température de 10 à 12 °C, et une humidité de 60 à 70% seulement, un grenier non chauffé ou une pièce en étage non utilisée pendant l'hiver sont d'excellents lieux de conservation.

Chapelets d'oignons et bouquets d'herbes aromatiques pourront être suspendus au plafond de la cuisine. Les tomates cueillies vertes mûriront sur un plateau, espacées de 15 centimètres les unes des autres pour permettre à l'air de circuler.

Construction d'un cellier





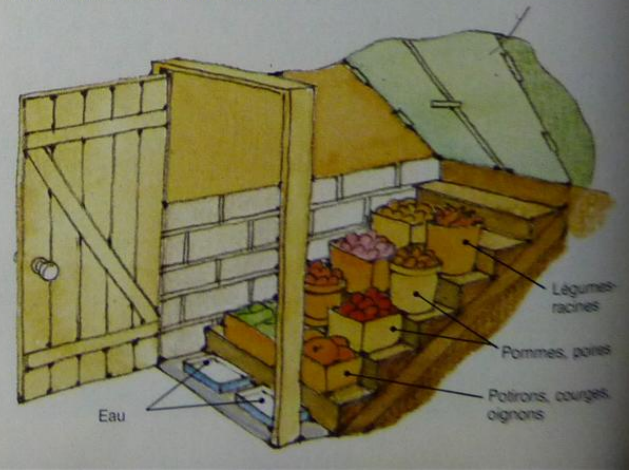
Le cellier peut être intégré à la maison et aménagé en sous-sol (à gauche). Il peut aussi en être séparé. Un petit abri bien isolé ou une structure de parpaings (ci-dessus) recouverte de terre sur trois de ses faces font de bons celliers. Une simple excavation tapissée de planches en sol bien drainé, avec un passage pour y accéder, est encore plus simple à réaliser et en même temps plus efficace. Prévoir un orifice d'aération pour le renouvellement de l'air, et surveiller l'hygrométricité, comme dans un cellier aménagé dans le sous-sol de la maison.

Vous pouvez installer un cellier sur une surface de 2,50 sur 3 m : vous y conserverez plus de denrées qu'il n'en faut pour nourrir votre famille. Les celliers en sous-sol sont les plus commodes et les plus faciles à aménager. Choisissez de préférence une surface située au nord-est ou au nord-ouest de votre maison, et le plus loin possible de la chaudière ou de toute autre source de chaleur. Utilisez au moins un mur déjà construit, votre travail en sera facilité. Prévoyez une fenêtre au nord pour une bonne ventilation du cellier. Tapissez les murs intérieurs de bois, et, si le sous-sol est chauffé, protégez-les d'un isolant. Pour choisir celui-ci, basez-vous sur la température moyenne du sous-sol. Une isolation par des panneaux de 10 centimètres doublés d'aluminium est généralement suffisante. Pour la porte, prévoyez, bien sûr le même isolant. Obscurcissez la fenêtre pour que la lumière ne pénètre pas. Enfin, pour maintenir à l'intérieur de votre cellier un fort taux d'humidité, répandez sur le sol une couche de gravillons de 6 à 8 centimètres d'épaisseur que vous arroserez de temps en temps avec de l'eau fraîche. Vous pouvez aussi conserver certains produits en atmosphère humide en les mettant tout simplement dans des boîtes hermétiquement closes.

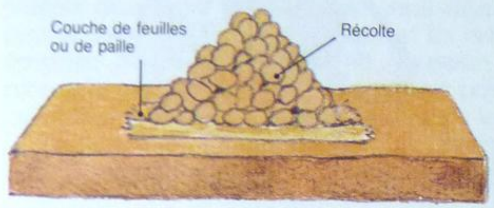
Sur une fenêtre ou dans un escalier

Les rebords extérieurs des fenêtres de sous-sol peuvent servir de petit cellier s'ils ont une profondeur suffisante. Vous les protégerez d'un solide écran qui empêchera les chats, oiseaux et autres animaux d'y pénétrer et en même temps les mettra à l'abri des courants d'air. S'il gèle, il faudra ouvrir la fenêtre pour laisser la chaleur de la maison pénétrer dans l'abri. Il faudra l'ouvrir aussi dès que la température extérieure atteindra 20 °C pour permettre une bonne circulation de l'air à l'intérieur de l'abri.

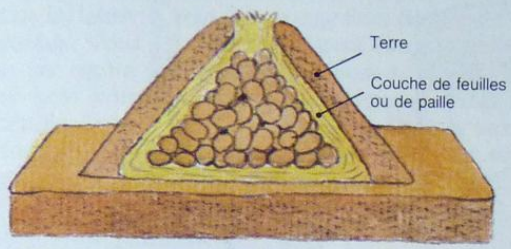
L'escalier extérieur conduisant au sous-sol de la maison peut faire également un excellent cellier. Installez une porte au bas des marches pour empêcher la chaleur de la maison d'y pénétrer. Les marches supérieures, près de la porte extérieure, seront les plus fraîches, et celles du bas, les plus chaudes. Conservez sur ces dernières les pommes de terre et, d'une manière générale, tous les légumes aimant la chaleur comme les oignons, les citrouilles et les courges. Au milieu de l'escalier, vous placerez les pommes et les poires. Et au pied de l'escalier, vous poserez des récipients remplis d'eau pour maintenir une atmosphère humide.



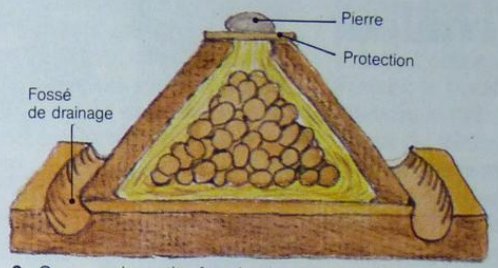
Mettre des légumes-racines en silos pour les conserver dans le jardin



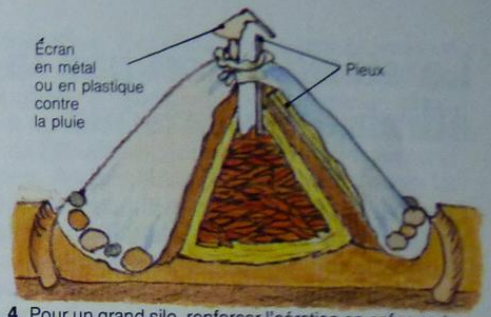
1. Étaler une bonne couche de feuilles ou de paille sur laquelle on met en tas la récolte à conserver.



2. Couvrir le tas avec cette même litière et 10 cm de terre. Laisser la paille ressortir pour l'aération.

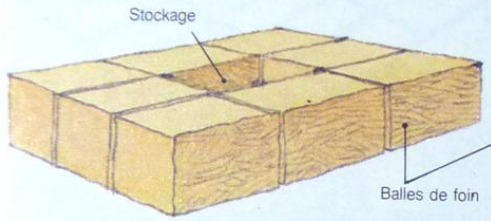


3. Creuser de petits fossés de drainage. Placer sur le dessus du silo une protection en bois ou en métal.

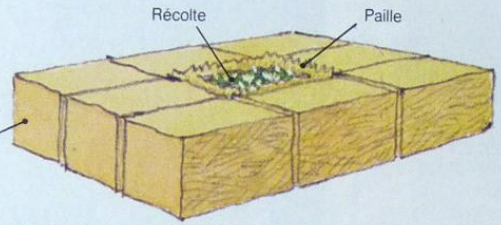


4. Pour un grand silo, renforcer l'aération en enfonçant au centre trois pieux avant de mettre en tas.

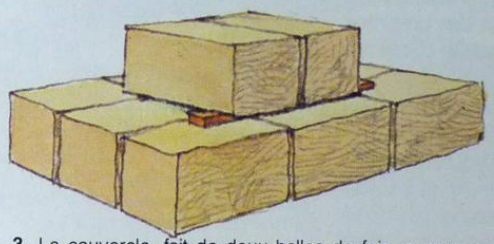
Faire un silo avec des balles de foin disposées en rectangle



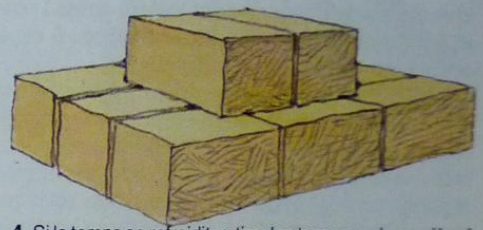
1. Laisser, au centre du rectangle, un espace vide plus étroit que la longueur d'une des balles de foin.



2. Garnir le fond de cette sorte de trou d'une litière de foin sur laquelle sera déposée la récolte.

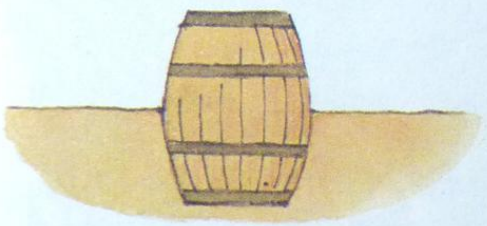


3. Le couvercle, fait de deux balles de foin, sera soulevé par deux tasseaux pour une aération permanente.

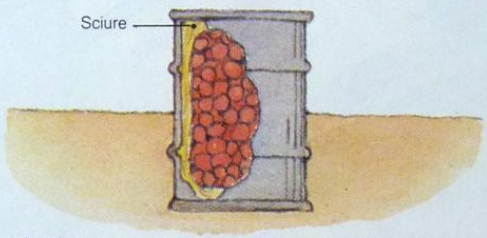


4. Si le temps se refroidit, retirer les tasseaux de manière à fermer complètement l'ouverture du silo.

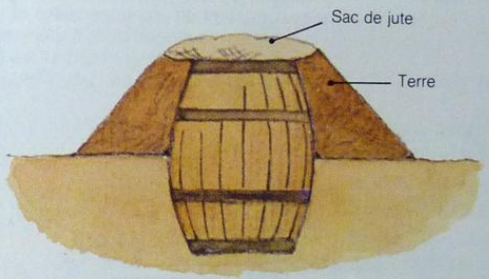
Conserver des pommes dans un tonneau vertical



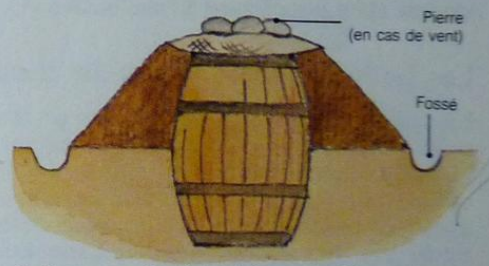
1. Enfoncer à demi un tonneau dans le sol, verticalement. Le recouvrir de cendres ou de gravillons.



2. Si le tonneau est en métal, mettre de la sciure (non parfumée) au fond et sur les côtés.



3. Remplir le tonneau de pommes fraîches. Le recouvrir d'un sac de jute rempli de feuilles mortes.

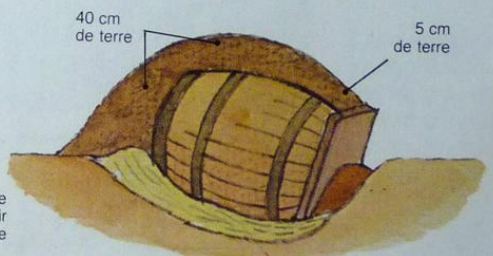


4. Creuser un fossé de drainage de 15 cm autour du tonneau et protéger celui-ci d'une bonne couche de terre.

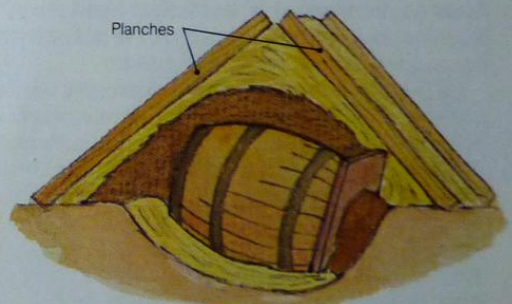
Coucher le tonneau pour y conserver d'autres denrées

1. Creuser un trou en sol bien drainé, le garnir d'une litière. Coucher le tonneau et le remplir.

2. Tourner l'ouverture vers le bas pour que l'humidité puisse s'écouler, et la fermer par une planche.



3. Recouvrir tout ce qui est hors du trou de 40 cm de terre. Côté ouverture du tonneau, 5 cm suffiront.



4. Couvrir la terre de paille sur laquelle seront placées des planches pour éviter qu'elle ne s'envole.

La stérilisation par la chaleur élimine tout risque

La stérilisation est l'une des méthodes de conservation des aliments les plus répandues depuis 1810, date à laquelle le Français Nicolas Appert, inventeur de cette technique, la révéla dans son *Livre de tous les ménages, l'Art de conserver pendant plusieurs années toutes les substances animales et végétales.* Le principe du procédé Appert est simple : tous les aliments, que ce soit la viande, le lait, les légumes ou les fruits, contiennent des enzymes, des bactéries et d'autres micro-organismes qui provoquent la fermentation du produit; pendant la stérilisation, l'aliment est chauffé à haute température, ce qui arrête l'action des enzymes et tue les organismes de décomposition. Il est ensuite conservé en bocaux stériles et hermétiques.

La température et la durée de stérilisation varient selon l'aliment. Les légumes faiblement acides — pratiquement tous les légumes, sauf les tomates — qui contiennent des bactéries résistant à la chaleur, doivent être chauffés au moins à 116 °C. Cette température ne peut être atteinte que sous pression (autocuiseur). Les légumes très acides, comme les tomates et la plupart des fruits, sont stérilisés à la température du point d'ébullition, soit 100 °C, car les seuls éléments de dégradation présents sont détruits à cette température. On conserve aussi les légumes au vinaigre après blanchiment à l'eau bouillante.

Les bocaux et les boîtes de conserve

Lorsque l'on stérilise chez soi, on utilise généralement comme récipient des bocaux en verre recuit ou trempé plutôt que des boîtes métalliques. Ces bocaux de verre permettent de voir le contenu et se réutilisent d'une année sur l'autre. Chimiquement inertes, ils conviennent à tous les types d'aliments. La boîte métallique, elle, ne casse pas ; c'est son seul avantage. Les dessins ci-contre montrent les deux principaux types de bocaux. On les trouve en différents volumes : 0,45 et 0,90 litre, 1 litre et plus, avec fermeture correspondante, à joint de caoutchouc. Avant de placer ces joints, les stériliser à part et les mettre en place humides pour qu'ils adhèrent bien. Ne pas se servir deux fois du même joint, mais le jeter après usage.

Dans le cas de mise en conserve dans des boîtes métalliques, il faut se procurer une sertisseuse de bonne qualité et de fonctionnement facile. Pour l'essayer, sceller une boîte contenant un peu d'eau froide et la plonger dans de l'eau très chaude, l'extrémité scellée tournée vers le haut. L'absence de bulles signifiera une fermeture hermétique, donc un fonctionnement sûr. Porter les aliments à conserver, dans leurs boîtes, à une température supérieure à 77 °C et les stériliser. Sortir alors les boîtes, puis les placer sous de l'eau froide en les retournant délicatement afin que le centre puisse refroidir. Les laisser sous l'eau jusqu'à refroidissement complet.

Les bocaux pour conserves stérilisées sont en verre recuit ou en verre trempé. Le premier présente l'inconvénient de ne pouvoir supporter des différences de température supérieures à 60 °C, alors que le verre trempé supporte des différences de température pouvant atteindre 150 °C : ce brutal refroidissement après la stérilisation permet de raffermir les légumes. Les bocaux en verre recuit doivent être chauffés et refroidis progressivement. Tous existent en plusieurs tailles et leurs formes sont adaptées aux produits à stériliser. Ils ont différents types de fermetures, dont les plus usuelles sont la fermeture à ressort et la fermeture à vis.

Le couvercle en verre reste attaché au bocal. Il est enserré par une tige métallique et se ferme au moyen d'un ressort. L'étanchéité de la fermeture est renforcée par une rondelle ou joint de caoutchouc que l'on pose entre le couvercle et l'orifice du bocal et qu'il faut absolument changer après chaque usage.

Le couvercle vissant est en métal. Il est indépendant du bocal de conserve. L'étanchéité de la fermeture est assurée par une capsule métallique à joint en caoutchouc que l'on pose sur l'orifice du bocal et qu'il faut percer pour accéder au produit conservé. La capsule se change donc après chaque usage.

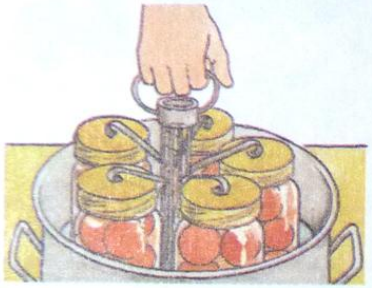
Pour stériliser, utiliser soit un autocuiseur classique, soit le stérilisateur courant en métal galvanisé. A défaut, utiliser tout simplement une grande marmite en prenant alors la précaution de caler vos bocaux en entourant chacun d'un torchon pour éviter qu'il ne se casse en cognant contre son voisin. Le temps de stérilisation dépend du produit à stériliser, mais il est toujours compté à partir du commencement de l'ébullition. A la fin de l'opération, attendre que l'eau soit refroidie pour en retirer les bocaux, et ne pas oublier l'étiquetage, avec nom du produit et date de stérilisation. Les conserves par stérilisation peuvent durer un an.

L'a b c de la stérilisation

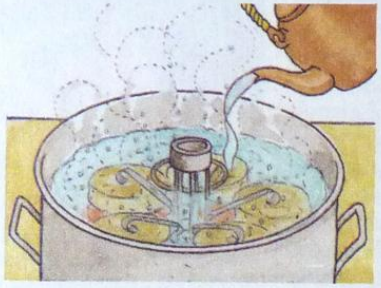
Préparez fruits et légumes avant de les mettre en bocaux pour les stériliser. Lavez-les soigneusement mais en évitant de les laisser tremper dans l'eau. Coupez les légumes en morceaux. Vous pouvez laisser entiers les petits fruits et les baies; par contre, épépinez, dénoyautez ou parez si nécessaire les gros fruits comme les pêches, les poires ou les pommes, puis détaillez-les en quartiers ou en tranches. On trempe souvent les fruits dans de l'acide ascorbique ou dans du jus de citron (vitamine C) avant de les recouvrir de sirop de sucre pour leur conserver leur coloration, leur texture, leur parfum. Il importe d'apporter le plus grand soin à la préparation des produits à mettre en conserve.

Le produit peut être mis en bocal soit cru, soit cuit. Dans le premier cas, placez le produit préparé dans des récipients à fermeture hermétique et versez un sirop de sucre ou de l'eau salée sur le produit. Dans le second cas, passez le produit à la vapeur ou plongez-le dans un sirop ou dans du jus ou de l'eau salée avant de le mettre en bocal. Cette dernière opération se fait immédiatement après la cuisson. Prenez soin d'ébouillanter vos bocaux avant de les utiliser. Remplissez en laissant toujours un espace vide d'environ 1 centimètre en haut du bocal. Nettoyez ensuite l'orifice et glissez le caoutchouc bien propre en place. Fermez le bocal et commencez la stérilisation. Il faut toujours attendre le début de l'ébullition pour commencer à compter le temps de stérilisation. Après refroidissement de l'eau, sortez les bocaux et conservez-les dans un endroit sombre, car la lumière décolorerait le produit et lui ferait perdre ses qualités. Vérifiez l'étiquetage et la date portée sur chaque bocal.

Stérilisation par ébullition



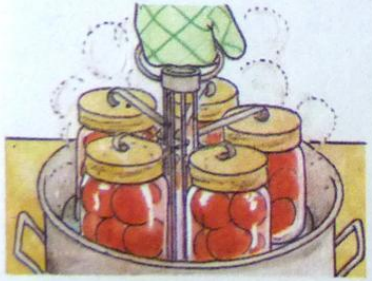
1. Mettre les bocaux en place dans le stérilisateur déjà à demi plein d'eau.



2. Remplir d'eau bouillante jusqu'à une hauteur de 3 cm au-dessus des bocaux.

3. Porter à ébullition et commencer alors à compter le temps de stérilisation.

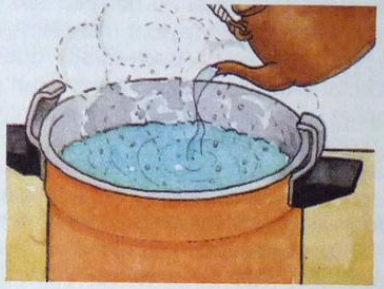
4. Maintenir un bouillonnement rapide. Ajouter de l'eau bouillante si nécessaire.



5. La stérilisation est achevée. Après refroidissement de l'eau, sortir les bocaux.

6. Resserrer les couvercles à vis. Laisser les bocaux refroidir complètement.

Stérilisation par autocuiseur

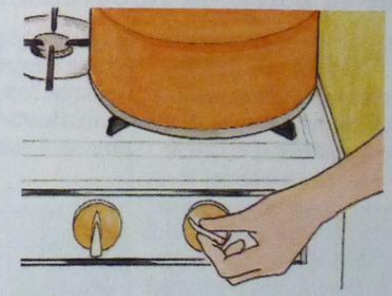


1. Verser de l'eau bouillante dans l'autocuiseur jusqu'aux 2/3 de sa hauteur.

2. Placer les bocaux dans le panier en veillant à ce qu'ils ne se touchent pas.

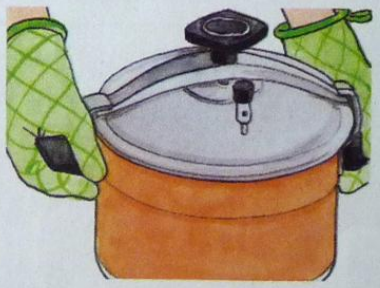
3. Les entourer au besoin d'un torchon. Couvrir l'autocuiseur et le mettre à chauffer.

4. Dès que l'eau entre en ébullition, fermer la soupape de sécurité.

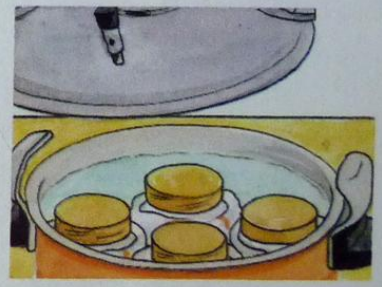


5. Baisser légèrement la flamme du gaz ou de la plaque chauffante.

6. Attendre le temps nécessaire à la stérilisation. La soupape tourne régulièrement.



7. Une fois ce temps écoulé, retirer l'autocuiseur du feu et le laisser refroidir.



8. Enlever le couvercle lorsque la pression est partie (soulever la soupape de sécurité).

9. Lorsque les bocaux sont froids, les sortir et vérifier leur fermeture.

Les précautions à prendre pour la mise en conserve

Entourez-vous de soins scrupuleux lorsque vous faites des conserves : vous éviterez d'abord le simple gâchis dû à une fabrication défectueuse, mais surtout vous écarterez tout risque d'intoxication. La consommation de conserves douteuses peut en effet provoquer des intoxications graves, parmi lesquelles le botulisme est la plus dangereuse. Cet empoisonnement est produit par la toxine d'un bacille qui se multiplie rapidement dans le milieu pauvre en oxygène et faiblement acide des conserves de légumes. Pour éviter le botulisme et les autres empoisonnements alimentaires, il y a plusieurs précautions indispensables à prendre pour la fabrication des conserves.

En premier lieu, ne mettez en conserve que des produits de première qualité et parfaitement sains. Vérifiez que bocaux, couvercles, joints et fermetures sont en bon état. Lavez-les et ébouillantez-les avant usage. Lavez fruits et légumes à grande eau. Préparez-les ensuite suivant la recette que vous aurez choisie (voir page ci-contre), en veillant à respecter les températures et les temps de cuisson et, d'une manière générale, le procédé de stérilisation adopté. Comme les spores qui causent le botulisme ne sont tuées qu'à des températures bien au-dessus du point d'ébullition, tous les légumes, sauf les tomates, devront être stérilisés sous pression. Pour une stérilisation par ébullition, plongez les récipients bien fermés dans l'eau bouillante. Ils doivent être entièrement immergés (voir p. 213). Si vous utilisez un autocuiseur, vérifiez la verrerie et conformez-vous aux instructions du fabricant. Après la stérilisation, vérifiez la fermeture de chaque pot. Si vous voulez ouvrir un bocal, celui-ci doit offrir une résistance à l'ouverture. Si vous le retournez et que de petites bulles remontent à l'intérieur, c'est que le joint n'est pas hermétique. Rangez vos conserves dans un local sombre, frais et sec, et vérifiez-les périodiquement. Éliminez tout bocal où le produit conservé est décoloré, tout bocal où de l'écume s'est formée ; éliminez aussi ceux dont les joints sont mal placés ou ridés, et ceux dont les bords coulent. Assurez-vous que le produit conservé est normal avant de le consommer. Tout produit suspect (odeur, bulles, couleur douteuse) sera éliminé. Lorsque vous jetez un produit suspect, assurez-vous que personne ne pourra le récupérer là où vous l'avez jeté. Faites recuire vos conserves de légumes, sauf les conserves de tomates, avant de les servir et même de les goûter : ramenez les légumes au point d'ébullition et maintenez l'ébullition pendant environ 10 minutes (pour les épinards et le maïs de conserve, il faut compter une ébullition d'une vingtaine de minutes).

Ranger les bocaux en lieu sec, dans un local frais et sombre. Le cellier ou la cave conviennent parfaitement. Étiqueter les bocaux en indiquant la nature de la conserve, sa date de fabrication et, éventuellement, si elle contient du sel, du sucre ou des épices. Les ranger par nature de produit.

Choisissez la bonne méthode et suivez-la rigoureusement

La marche à suivre pour la fabrication des conserves varie d'un fruit ou d'un légume à l'autre. Pour les denrées très acides, utilisez la stérilisation par ébullition et comptez le temps de stérilisation à partir du moment où l'eau bout. Pour les denrées peu acides, utilisez la stérilisation par autocuiseur. Laissez d'abord le sifflet ouvert pendant 10 minutes pour que l'air puisse s'échapper de l'appareil, puis refermez-le pour que la pression monte. Lorsque l'appareil est sous pression, commencez à compter le temps de stérilisation. Celui-ci varie selon la taille du récipient et le produit à stériliser. (Voir ci-dessous les temps de stérilisation).

Temps de stérilisation en autocuiseur

Légumes	Durée de maintenance de la pression (bocaux de 1/2 litre)	Durée de maintenance de la pression (bocaux de 1 litre)
Asperges	25 min	30 min
Betteraves	30 min	35 min
Carottes	25 min	30 min
Champignons	25 min	30 min
Courgettes, citrouilles...	55 min	90 min
Épinards	20 min	25 min
Haricots verts	40 min	50 min
Haricots en grains	40 min	50 min
Tomates	30 min	35 min

Temps de stérilisation par ébullition

Fruits ou légumes	Durée d'ébullition (bocaux de 1/2 litre)		Durée d'ébullition (bocaux de 1 litre)	
	Produit préparé, chaud	Produit cru	Produit préparé, chaud	Produit cru
Abricots	20 min	25 min	25 min	30 min
Baies	10 min	10 min	15 min	15 min
Cerises	10 min	20 min	15 min	25 min
Choucroute	15 min	15 min	20 min	20 min
Pêches	20 min	25 min	25 min	30 min
Poires	20 min	25 min	25 min	30 min
Pommes	15 min	25 min	20 min	30 min
Prunes	20 min	20 min	25 min	25 min
Tomates	35 min	40 min	45 min	50 min
Tomates (jus ou sauce)	35 min	40 min	35 min	50 min

Un cas spécial : en altitude

Dans les régions où l'altitude est supérieure à 300 mètres, la réduction de la pression atmosphérique fait bouillir l'eau à une température inférieure à 100 °C. Pour compenser, il faut augmenter de quelques minutes la durée de stérilisation. Si vous utilisez un autocuiseur, augmentez la pression jusqu'à obtenir une température de 116 °C. Ces variations de temps et de pression sont plus importantes en très haute altitude.

Des plats cuisinés à mettre en conserve

La ratatouille
Débitez en cubes ou en tranches tous les légumes choisis : aubergines, courgettes, tomates, oignons, poivrons. Faites-les revenir à l'huile d'olive. Ajoutez sel, poivre, thym, laurier, basilic. Couvrez la casserole et faites cuire à feu moyen 15 minutes. Retirez le couvercle et faites recuire 15 minutes. Mettez en bocaux. Stérilisez 15 minutes.

Cèpes à l'huile
Si vous avez fait, au cours d'une promenade, une belle cueillette de cèpes, cette recette vous permettra de les conserver quelque temps. Nettoyez les cèpes à l'eau vinaigrée. Faites-les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les à l'eau glacée, égouttez-les en bocaux en tassant bien. Versez de l'huile d'olive chaude. Fermez. Stérilisez 30 minutes.

Quelques conserves simples à faire

Essayez de varier les goûts et les associations des fruits et des légumes que vous stérilisez. Vous pouvez ajouter ou retirer le sucre ou le sel d'une recette sans avoir à changer la méthode de stérilisation; vous pouvez faire de même avec le vinaigre, le jus de citron, les épices ou les fines herbes. Vous assaisonnerez les tomates de multiples façons pour en faire des sauces ou des condiments (ketchup), mais, attention! l'apport de légumes comme l'oignon, le poivron, le céleri diminue l'acidité des tomates, qui doivent alors être stérilisées sous pression. De plus, les différences de densité peuvent faire varier les temps de stérilisation. Aussi, n'essayez pas de mélanger des légumes de consistance très différente, sauf si vous avez une bonne recette qui vous donne toutes les indications nécessaires.

Purée de fruits

1,5 kg de fruits
sucre selon les goûts

Lavez les fruits et coupez-les en morceaux. Retirez les noyaux s'il y en a. Faites chauffer la pulpe jusqu'au frémissement, que vous maintiendrez pendant 15 minutes pour ramollir les fruits. Ajoutez de l'eau si nécessaire et remuez fréquemment pour que la pulpe n'attache pas. Passez la purée au mixer ou au chinois. Ajoutez un peu de sucre pour la solidifier. Remettez-la sur le feu et laissez-la frémir encore 5 minutes. Versez-la ensuite dans des pots en laissant 1,5 cm de vide en haut de chaque pot. Placez les caoutchoucs et les couvercles. Stérilisez à l'eau bouillante pendant 10 minutes. *Proportions pour 1 litre.*

Poires au sirop

8 tasses de poires mûres pelées et coupées
1 kg de sucre
1 citron (jus et zeste)

Placez tous les ingrédients dans une grande casserole. Faites bouillir doucement jusqu'à épaississement (environ 45 minutes) en remuant souvent. Versez le mélange brûlant dans les pots en laissant dans le haut 1 cm de vide. Stérilisez à l'eau bouillante pendant 20 minutes. *Proportions pour 1 litre.*

Marmelade de pommes

1,5 kg de pommes
sucre selon les goûts
1 cuillerée à café de cannelle ou zeste de citron

Mettez les pommes coupées et épépinées dans une casserole avec une demi-tasse d'eau. Faites cuire doucement, puis baissez encore le feu et laissez frissonner jusqu'à ce que les fruits deviennent mous (environ 10 minutes). Ajoutez la cannelle ou le citron et le sucre en tournant. Versez dans les pots en laissant 1 cm de vide en haut. Stérilisez à l'eau bouillante 10 minutes. *Proportions pour 1 litre.*

Poires à l'alcool

1 à 1,5 kg de belles poires
50 à 100 g de sucre
0,5 litre d'alcool de fruits (ou mieux de poires)
0,5 litre d'eau
1 cuillerée à soupe de jus de citron
1 cuillerée à soupe de zeste de citron

Mélangez le sucre, le jus de citron, le zeste, l'alcool et l'eau. Portez à ébullition. Incorporez à ce sirop les poires pelées, épépinées et coupées en deux, et faites-les pocher environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mettez-les ensuite en pots, en laissant 1 cm de vide en haut. Donnez un tour de bouillon au sirop et versez-le sur les fruits en conservant le centimètre de vide en haut du pot. Stérilisez à l'eau bouillante pendant 20 minutes (25 minutes pour les très gros pots). *Proportions pour 1 litre.*

Haricots blancs à la sauce tomate

1,5 kg de haricots blancs secs
1 litre de jus de tomate
3 cuillerées à soupe de sucre
2 cuillerées à café de sel
2 ou 3 oignons émincés
2 gousses d'ail (facultatif)
1/4 de cuillerée à soupe de : clous de girofle, muscade, poivre de cayenne, quatre épices, écrasés au mortier ou au mixer
un peu de thym, de persil, de sarriette, de laurier

Lavez les haricots. Recouvrez-les d'eau bouillante et mettez-les à cuire pendant 10 minutes. Laissez-les tremper dans cette eau pendant une heure. Remettez-les ensuite à bouillir avant de les verser dans les bocaux. Préparez la sauce tomate en ajoutant au jus de tomate le sucre, le sel, les oignons, l'ail, les épices et les fines herbes, et faites bouillir quelques instants. Recouvrez les haricots de la sauce tomate en laissant un vide de 1 cm dans le haut des pots. Mettez en place les caoutchoucs et les couvercles. Stérilisez sous pression pendant une bonne heure. *Proportions pour 1 litre.*

Tomates ketchup

2 à 3 kg de tomates mûres
1 cuillerée à soupe de sel
1 cuillerée à soupe de clous de girofle dans un nouet
1 noix de muscade râpée
1/2 cuillerée à café de poivre de cayenne
0,5 litre de vinaigre (de cidre si possible)

Retirez la peau et les pépins des tomates et passez-les au mixer. Faites cuire cette pulpe à petit bouillon sur feu doux, en la remuant fréquemment pour éviter qu'elle attache. Ajoutez le sel, les épices, le vinaigre. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Faites bouillir de nouveau à petit feu en remuant souvent jusqu'à ce que le jus ait diminué de moitié (environ 1/2 heure). Retirez le nouet d'épices. Remplissez les pots en laissant en haut un vide de 1 cm. Placez caoutchoucs et couvercles. Stérilisez à l'eau bouillante pendant 10 minutes. *Proportions pour 3 pots de 0,75 litre à 1 litre.*

Conserve de tomates aux épices

2 bols de tomates mûres, pelées et coupées en morceaux
400 g de sucre
1 citron (jus et zeste)
1 bâton de cannelle
1/4 de cuillerée à café de gingembre

Recouvrez les tomates avec le sucre et laissez-les ainsi pendant 12 heures. Filtrez le jus et faites cuire la pulpe en la tournant jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ajoutez hors du feu le jus de citron, le zeste, la cannelle et le gingembre. Remettez sur le feu jusqu'à épaississement. Versez dans les bocaux. Stérilisez à l'eau bouillante pendant 15 minutes. *Proportions pour 0,5 litre.*

Les produits congelés

La congélation ralentit l'action des enzymes et neutralise le développement des bactéries. Pour avoir les meilleurs résultats, il faut mettre les aliments dans des sachets ou récipients imperméables que l'on pressera fortement pour en chasser l'air, et les refroidir le plus rapidement possible à — 18 °C ou en dessous. Il existe des emballages spéciaux en verre ou en matière plastique qui sont imperméables à l'évaporation. D'autres types d'emballage pour congélation, comme les boîtes de carton alimentaire, le papier aluminium, les sacs plastique étanches, sont assez résistants pour éviter toute détérioration. Ne jamais utiliser un emballage trop léger laissant filtrer l'air, ce qui dessécherait le produit et risquerait de lui donner une odeur.

Pour obtenir une congélation rapide, faites refroidir les emballages à l'avance. Travaillez avec de petites quantités à la fois, congelez les paquets prêts immédiatement. Placez-les contre les parois du compartiment de congélation, ou le plus près possible, sans les tasser les uns contre les autres, l'air doit circuler. Une fois les paquets congelés, réorganisez leur disposition pour rentabiliser au mieux l'espace du congélateur. Ne le remplissez pas de plus de denrées qu'il ne peut en congeler par 24 heures.

Les produits congelés se conservent en moyenne un an. Une étiquette collée sur chaque paquet portera de manière bien lisible (encre indélébile) la nature du contenu et la date de la congélation. En outre, vous tiendrez à jour une liste des produits entreposés avec la date de leur mise en congélateur. Une fois dégelés, les produits se détériorent rapidement. Aussi faut-il les utiliser rapidement et ne jamais les recongeler.

Comment congeler des fruits

1. Pour éviter la décoloration ou le noircissement, trempez les fruits dans une solution d'acide ascorbique (vitamine C) et d'eau. Comptez 1 cuillerée à café d'acide ascorbique par tasse d'eau pour les pêches et les abricots, 2 1/4 cuillerées par tasse d'eau pour les pommes.
2. Pour une congélation à sec, comptez une demi-tasse de sucre en poudre par livre de fruits. Pour une conservation au sirop, faites un sirop avec 1 tasse de sucre pour 2 tasses 1/2 d'eau.
3. Mettez les fruits en sachets de plastique ou en conteneurs rigides. Dans le cas d'une conservation au sirop, celui-ci doit recouvrir les fruits. Dans un emballage rigide, laissez un vide de 1 à 2 cm pour la dilatation de la prise en glace.
4. Étiquetez et datez les emballages. Congelez et conservez à une température de — 18 °C.

Comment congeler des légumes

1. Blanchissez les légumes dans l'eau bouillante ou à la vapeur pour détruire les enzymes qui neutralisent la vitamine C (voir page 216 les conseils de blanchiment).
2. Rafraîchissez rapidement les légumes blanchis en les trempant dans de l'eau froide où flottent des glaçons. Bien sécher sur un torchon ou sur du papier absorbant.
3. Emballez et congelez à sec (sans apport de sucre).

Laissez le soleil et l'air faire le travail pour vous

Lorsqu'on élimine 80 à 90 % d'humidité d'un aliment, la croissance des bactéries destructrices est arrêtée et l'on peut conserver cet aliment pendant une longue période. En exposant des produits à un courant d'air sec et chaud, non seulement vous retirerez rapidement l'humidité, mais vous concentrerez les sucres naturels tout en réduisant considérablement leur volume, ce qui facilite le stockage. De plus, un séchage bien fait maintient la plupart des éléments naturels nutritifs de l'aliment.

Un traitement préliminaire soigné contribue largement à la bonne conservation des vitamines, à la finesse du parfum, ainsi qu'à une apparence plaisante. Pour fixer la couleur naturelle d'un fruit en tranches, trempez-le dès qu'il est coupé dans un jus de citron pur, ou dans une solution d'acide ascorbique (vitamine C). Il faut environ une tasse de jus de citron pour la valeur de 5 litres de fruits coupés ; ou bien mélangez 3 cuillerées à café d'acide ascorbique pur par tasse d'eau. On peut aussi utiliser des pastilles de vitamine C dans la proportion de 9 grammes par tasse d'eau, mais ces pastilles fondent mal.

Le traitement au soufre et le blanchiment sont les méthodes les plus courantes pour la préservation des vitamines et du goût lors du séchage. Quant à choisir, mieux vaut le blanchiment, car, d'une part, le soufrage détruit la thiamine (vitamine B1), d'autre part, il peut déformer le goût de l'aliment. En général, le traitement au soufre est réservé aux fruits, car l'acidité peut mettre leur parfum en valeur.

La bonne conservation des vitamines dépend de l'équilibre entre un séchage relativement rapide à la chaleur, et un séchage plus lent à basse température. Généralement, plus l'aliment est séché avec rapidité, plus il conserve ses vitamines, et moins il a de chances d'être contaminé par des bactéries ou des moisissures. D'autre part, une température trop élevée détruit de nombreuses vitamines. La plupart des spécialistes recommandent des températures de séchage tournant entre 35 et 55 °C, 50 °C semblant être la bonne mesure. Une exposition à un soleil ardent accélère le séchage, mais peut aussi détruire des vitamines.

Le blanchiment

Le blanchiment, traitement rapide à la chaleur, soit dans l'eau bouillante, soit à la vapeur, aide à la conservation et de la couleur et des vitamines en annihilant l'action des enzymes. Il accélère aussi le processus de séchage en retirant toute pruine ou protection épidermique du produit. On recommande le blanchiment à l'eau bouillante pour les fruits dont la peau sera retirée. Le blanchiment à la vapeur est efficace sur les autres fruits et les légumes. Seuls oignons, ails, poireaux et champignons seront séchés sans blanchiment préalable.

Le blanchiment à l'eau bouillante. Faites tremper l'aliment dans l'eau bouillante pendant le temps conseillé sur le tableau. Prenez votre plus grand récipient et ajoutez les éléments un à un pour que l'eau retrouve rapidement son point d'ébullition. Après blanchiment, trempez le produit dans l'eau froide pour le rafraîchir. On peut alors soit l'éplucher, soit faire des entailles dans la peau pour que l'évaporation soit facile lors du séchage.

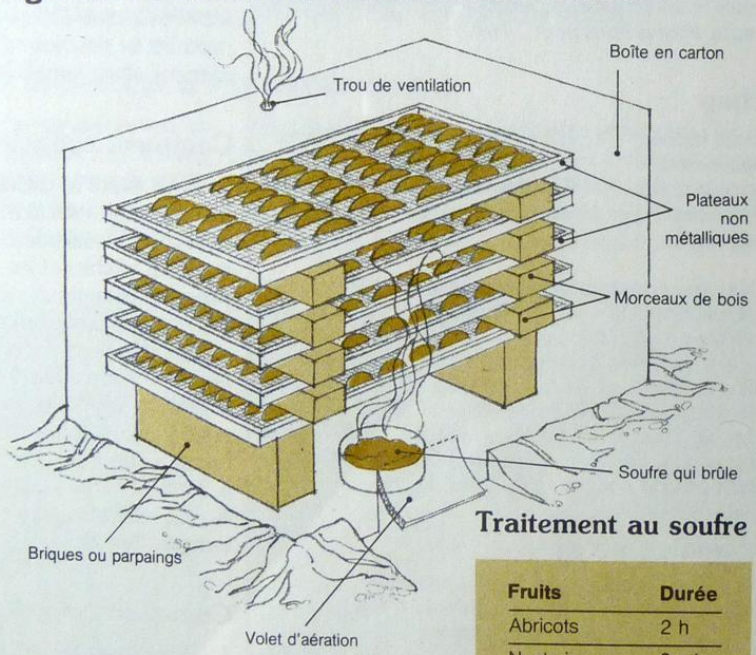
Le blanchiment à la vapeur. Disposez 5 centimètres d'épaisseur de légumes coupés dans une passoire ou dans le haut d'un couscoussier. Menez 5 centimètres d'eau à ébullition dans une casserole, et placez la passoire au-dessus de la vapeur, recouvrez la passoire d'un torchon et attendez le temps inscrit sur le tableau.

Le traitement au soufre protège les vitamines et rehausse les couleurs

L'opération doit se faire dehors, car les fumées sont non seulement peu agréables, mais aussi dangereuses. Il vous faut une grosse boîte de carton, assez large pour laisser un vide de 15 à 30 cm tout autour des plateaux de séchage. Faites une ouverture dans le bas d'un côté de la boîte pour permettre à l'air de mieux circuler.

Les fruits seront coupés, pesés et répartis sur une seule couche, faces coupées en l'air, sans aucun contact entre eux, sur des plateaux non métalliques (les vapeurs de soufre corrodent la plupart des métaux). Espacez les plateaux de 3 cm en les empilant (placez des morceaux de bois à chaque angle du plateau pour les séparer) et posez la base sur des briques ou des parpaings.

Il faut environ 2 cuillerées à café de soufre par livre de fruits frais. On l'achète en pharmacie. Placez le produit en petits tas dans une boîte métallique propre et posez-la à proximité des plateaux de séchage. Disposez le carton sur les plateaux et le soufre. Bouchez la base avec du sable pour qu'il ne se forme pas d'appel d'air. Allumez le soufre par la petite ouverture pratiquée en bas, et vérifiez assez souvent pour être sûr qu'il se consume (s'il ne brûlait pas régulièrement, percez un trou de ventilation dans la boîte, au sommet, du côté opposé à l'ouverture). Lorsque le soufre est entièrement consumé, fermez toutes les ouvertures et laissez ainsi dans les vapeurs jusqu'à ce que les fruits soient de couleur vive et brillante. Mettez les fruits à sécher immédiatement après ce traitement.



Traitement au soufre

Fruits	Durée
Abricots	2 h
Nectarines	8 min
Pêches	8 min
Poires	5 h
Pommes	45 min
Prunes	1 h

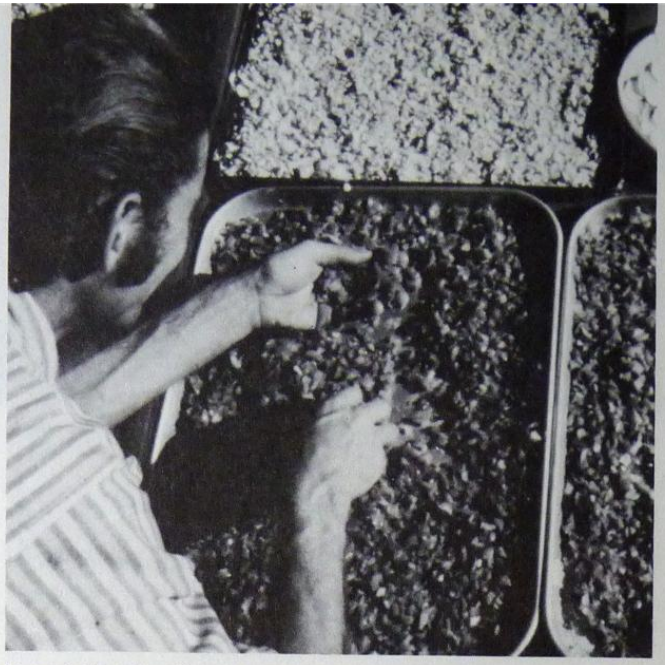
Préparation et durée du blanchiment

Produit	Préparation	A la vapeur	A l'eau bouillante
Abricots	Faire bouillir entiers. Sinon couper en deux et enlever le noyau	3-4 min	4-5 min
Brocolis	Le couper en petits bouquets	3-3,30 min	2 min
Carottes	Peler, couper en rondelles de 3 mm	3,30 min	3,30 min
Céleris	Enlever les feuilles, couper les tiges	2 min	2 min
Choux	Enlever le trognon, couper en tranches de 3 mm	2,30 min	1,30-2 min
Choux de Bruxelles	Couper en deux	6-7 min	4,30-5,30 min
Choux-fleurs	Découper en petits bouquets	4 min	3-4 min
Épinards	Préparer, laver les feuilles	2-2,30 min	1,30 min
Haricots verts	Couper en morceaux de 3 cm environ	2,30 min	2 min
Maïs	Enlever l'enveloppe	2-2,30 min	1,30 min
Nectarines Pêches	Laisser entiers, couper en deux et enlever les noyaux après le blanchiment	8 min	8 min
Poires	Peler, couper en deux, enlever les pépins	6 min	
Pommes	Enlever la peau et les pépins. Couper en lamelles de 3 mm d'épaisseur	5 min	2 min
Raisins sans pépins	Enlever les pédoncules	Le blanchiment n'est pas nécessaire	
Tomates	Peler, couper en rondelles	3 min	1 min

Le séchage à l'air libre

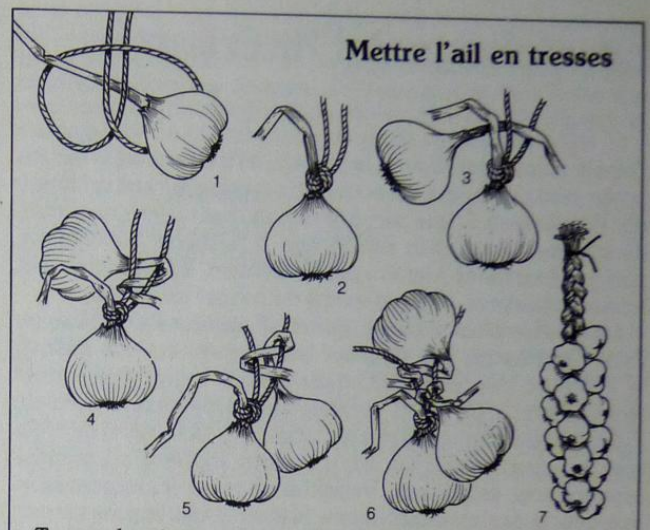
Si vous habitez une région où le soleil brille souvent, où l'air est sec et le ciel lumineux, la façon la plus simple de faire sécher des fruits ou des légumes est de le faire dans le jardin. On peut laisser les petits pois et les haricots sur les tiges si la période de culture le permet. Conservez ces pois sur tiges dans des filets à grosses mailles dans un local aéré. Lorsque arrive le moment de les consommer, tapez sur le sac avec un bâton pour en dégager les cosses. Les haricots grimpants verts ou beurre seront d'abord blanchis, puis cuits au four pendant 10 à 15 minutes à 180 °C avant conservation. Ce passage au four supprime tous les œufs d'insectes et assure un dessèchement complet. Pour une longue conservation, faites des colliers de haricots sur un fil et suspendez-les au sec, dans un grenier par exemple. On ramène l'ail du jardin, une fois sec. On le laisse sécher sur le sol de la plate-bande au soleil pendant quatre à six jours. Lorsque les tiges sont sèches et dures, on les attache en tresses à l'aide d'une longue ficelle (voir le texte encadré).

Mais si le séchage à l'extérieur est bien pratique, il offre quelques inconvénients : plus les fruits et légumes restent exposés à l'air et au soleil, plus ils perdent de vitamines ; de plus, un air, même légèrement pollué, peut contaminer la nourriture. Dans certaines zones rurales, les fumées des camions, des tracteurs et des voitures deviennent une sérieuse menace. Mieux vaut alors renoncer au séchage à l'air libre.



Pour vérifier si les légumes sont secs, on les fait rouler entre les doigts. Les plateaux sont inclinés en direction du soleil pour accélérer le séchage.

Mettre l'ail en tresses

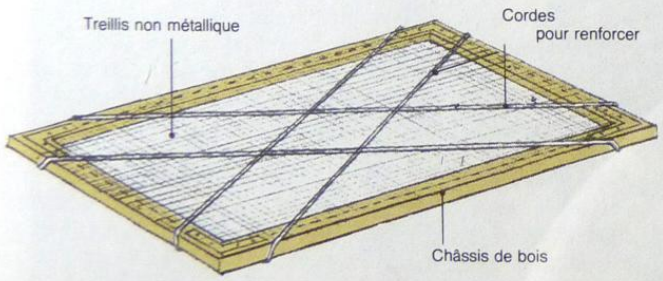


Tresser les tiges après avoir laissé l'ail assez longtemps au jardin. Replier une ficelle longue en deux, en formant une boucle, y glisser la première tige, resserrer, puis introduire les tiges suivantes, en partant du bas vers le haut.

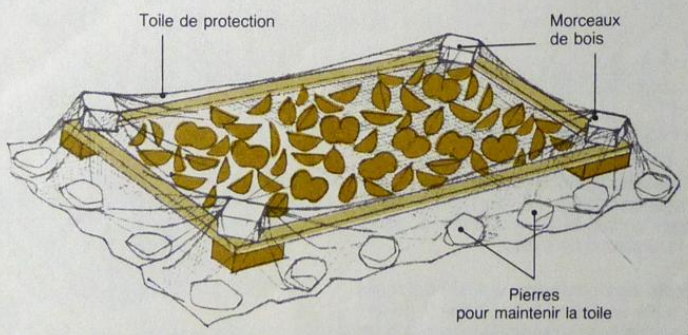
Le séchage sur plateaux

Les produits ne convenant pas au séchage sur pied ou au jardin peuvent cependant être séchés sur des plateaux exposés à la chaleur naturelle solaire. Les plateaux sont faits de lamelles de bois parallèles ou de treillis non métalliques (le métal peut créer des oxydations toxiques et détruire les vitamines). Préférer le filet à mailles fines plastifiées cloué ou agrafé dans le châssis du bois. Un châssis métallique recouvert de papier ne convient pas non plus, car le métal peut contaminer le produit au travers du papier.

Lorsque le produit est prêt pour le séchage, étalez-le sur les plateaux en couches minces de façon que les morceaux ne se touchent pas les uns les autres. Choisissez un endroit chaud et sec, une terrasse ou une allée pavée, réfléchissant la lumière et la chaleur. Disposez les plateaux en les posant sur des briques ou parpaings isolés de 15 centimètres du sol, pour permettre une libre circulation de l'air. Orientez le plateau face au soleil pour qu'il reçoive encore plus de chaleur. Pour protéger les produits des insectes et poussières, étalez un linge fin sur les plateaux (toile à beurre, gaze, étamine). Pour que ce linge ne touche pas les aliments, intercalez quatre morceaux de bois aux angles, et fixez les bords au sol par quelques pierres. Dès que la rosée du matin s'est envolée, mettez les plateaux ; rentrez-les avant la fraîcheur du soir. Recouvrez-les de plastique.



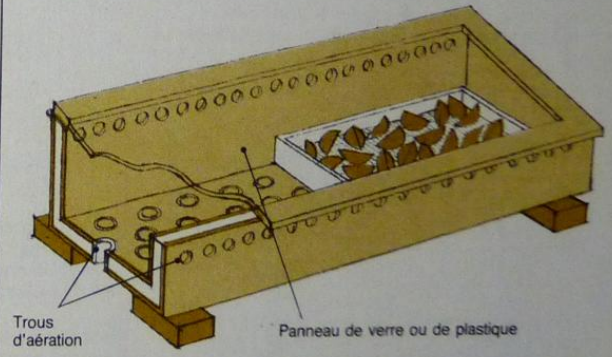
Pour faire un plateau de séchage avec châssis de bois et mailles non métalliques, on agrafe du filet plastifié au cadre. On renforce le centre avec un cordage.



Recouvrir le plateau garni d'une toile très fine pour laisser passer le maximum d'air et de chaleur tout en mettant les fruits ou les légumes à l'abri des insectes et des oiseaux.

Le séchoir solaire

Le principe est simple : emmagasiner la chaleur du soleil pour activer la circulation de l'air et réduire le taux d'humidité. Il est assez facile à faire. L'important est de vérifier souvent l'évolution des produits pour éviter que l'humidité ne s'installe. Car si le soleil pénètre mal, l'air à l'intérieur du séchoir va se refroidir et se charger d'humidité ; les produits risquent alors de s'abîmer. On utilise le séchoir solaire surtout dans les régions favorisées par le climat, où il y a peu d'humidité.



Le système le plus simple, un châssis froid, des feuilles de verre ou de plastique inclinées à 30° et des trous de 20 mm de diamètre favorisant la circulation de l'air.

Le séchage à l'intérieur

Dans la plupart des régions, le séchage à l'intérieur est le moyen le plus pratique et celui qui convient le mieux pour retirer l'humidité des aliments. D'une part, il ne dépend pas du temps qu'il fait, d'autre part, il est plus rapide que le séchage à l'extérieur, puisqu'il fonctionne jour et nuit. Finalement, les vitamines sont mieux conservées, et il y a moins de risques de gâchis.

La façon la plus simple de sécher à l'intérieur est d'utiliser un four. Commencez par préparer les aliments, comme indiqué p. 216 avec blanchiment ou traitement au soufre. Préchauffez alors le four à 60-65 °C (vérifiez cette température avec un thermomètre adapté). Étalez les morceaux de fruits ou de légumes, en couches simples, sur du papier métallisé ou sulfurisé (comme pour les gâteaux). Veillez bien à ce que les morceaux ne se touchent pas les uns les autres. Placez chaque couche sur une grille dans le four, en laissant au moins 10 cm d'espace au-dessus et au-dessous des grilles pour une libre circulation de l'air. Maintenez la porte du four légèrement entrouverte pour la ventilation.

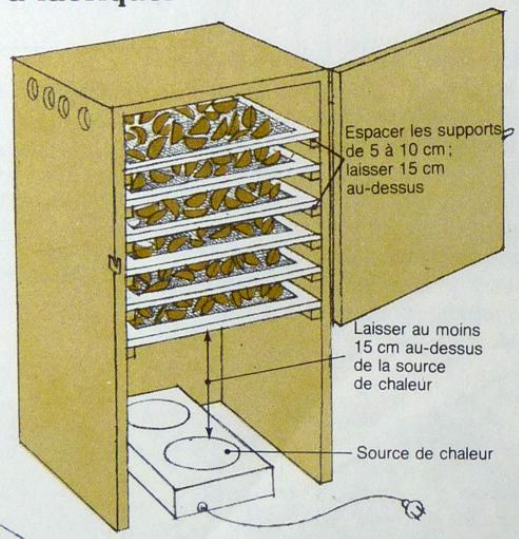
Les haricots verts, carottes et autres légumes (à gauche) extrêmement réduits après séchage (à droite).

Faites redescendre la température à 50 °C pour la ramener doucement à 60 °C. Les aliments doivent rester à 60 °C au moins la moitié du temps de séchage. Vérifiez de temps en temps les plateaux, et retournez les produits mis à sécher, en sorte que le séchage se fasse bien régulièrement sur toutes les faces.

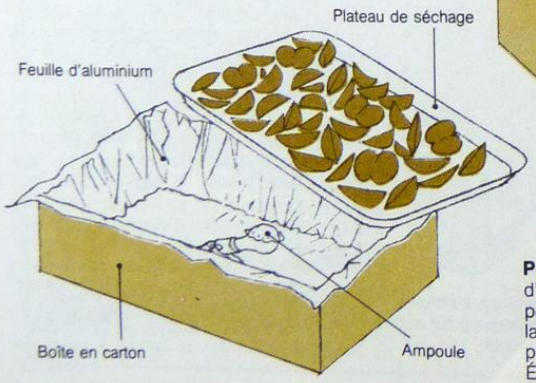
On trouve encore difficilement des séchoirs d'intérieur dans le commerce, aussi est-il plus pratique de choisir l'un des modèles, très simples, présentés ici et de le réaliser vous-même. Généralement, de tels séchoirs font le travail plus doucement que le four, mais ils ont l'avantage d'utiliser moins d'énergie. De plus, ils libèrent le four pour d'autres tâches, comme la cuisson des repas ou celle du pain.

Des séchoirs d'intérieur faciles à fabriquer

Une boîte en bois dans laquelle on peut disposer plusieurs plateaux devient un séchoir facile à construire. On peut poser ce modèle sur pied, et installer la source de chaleur au-dessous, ou bien disposer le chauffage directement dans la boîte. La source de chaleur peut venir soit d'un chauffe-plat, d'un petit séchoir électrique dirigé vers le haut, soit d'une simple ampoule. Préférer alors une ampoule de longue durée, fixée pour plus de sécurité à des douilles de porcelaine. Éviter les appareils qui consomment du charbon ou de l'huile, car les vapeurs sont dangereuses, surtout concentrées dans un si petit volume. Le séchoir le plus simple est une boîte de carton tapissée de papier d'aluminium, à l'intérieur de laquelle on place une ampoule électrique. Ce type de séchoir est peu encombrant, mais il ne permet de sécher qu'un seul plateau à la fois.



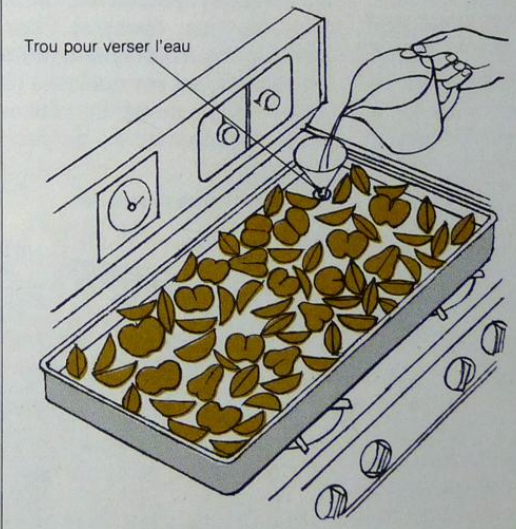
Appareil de déshydratation contenant des plateaux espacés de 15 cm les uns des autres et bien dégagés du bas et du haut pour permettre une libre circulation d'air chaud.



Pour le plus simple des séchoirs, tapisser de papier d'aluminium une boîte de carton fort et placer une ampoule électrique à l'intérieur. Une entaille dans la boîte laisse pénétrer le fil électrique. Noircir le dessous d'un plateau léger, puis l'installer sur le dessus de la boîte. Étaler les aliments sur le plateau.

Le séchage sur cuisinière

Il existe des séchoirs spéciaux à placer sur les poêles ou cuisinières électriques ou à gaz. Ce type d'appareil est composé d'un plateau de séchage séparé de la source de chaleur par un réservoir rempli d'eau. On allume tous les feux (ou plaques), mais au minimum. Comme pour les autres techniques, il faut étaler fruits ou légumes en une seule couche, en laissant un espace entre eux.



Surveillez de près, et retournez souvent les éléments pour éviter les brûlures sur cette plaque.

Vérifiez le degré de séchage

Le temps de séchage varie considérablement selon le climat, la taille du produit et le taux d'humidité qu'il contient. Un fruit est sec s'il est coriace, tassé, et si aucune marque d'humidité n'apparaît lorsqu'on le presse. Les légumes doivent être très cassants, au point de faire du bruit lorsqu'on secoue le plateau. Vérifiez aussi leur poids. Si l'aliment a perdu la moitié de son poids, il est aux deux tiers sec. A titre d'exemple, 10 à 12 kg de fruits frais (pommes, abricots, pêches, poires) donneront 2 à 4 kg de fruits secs. Le même poids de légumes donnera 1,5 à 3 kg de matière sèche. Le tableau ci-dessous vous indique les temps approximatifs de séchage.

Produits	Temps de séchage
Pommes	6-12 h
Abricots	24-36 h
Haricots	8-18 h
Brocolis	12-15 h
Choux de Bruxelles	12-18 h
Choux	10-12 h
Carottes	10-12 h
Choux-fleurs	12-15 h
Céleris	10-16 h
Céréales	12-15 h
Raisins secs	12-20 h
Nectarines	36-38 h
Pêches	36-48 h
Épinards	8-10 h
Tomates	10-18 h

Conservation et réhydratation

Après le séchage, on procédera à la pasteurisation des éléments secs pour être sûr qu'aucun germe de maladie, œuf de parasite ou micro-organisme générateur de décomposition ne risque d'intervenir. Cette opération aide aussi à achever un séchage complet. Pour cela, préchauffez le four à 80 °C. Assurez-vous que le four est à la bonne température avant d'étaler fruits ou légumes séchés sur une épaisseur de 2 à 3 cm sur des plateaux, et laissez ces plateaux dans le four pendant dix à quinze minutes.

Même en s'entourant de toutes les précautions, il est toujours possible qu'il reste quelques endroits recelant un peu d'humidité. Un bon conditionnement permettra à cette humidité de se répartir régulièrement dans le reste du produit. On place donc les éléments secs et refroidis dans des récipients en émail, en verre ou en céramique largement ouverts. Deux fois par jour, remuez le contenu pour répartir l'humidité restante. Si les éléments semblent encore humides après cinq jours de ce traitement, mieux vaut les remettre à sécher.

Après cette dernière opération, les éléments sont bons à être mis à l'abri pour une longue conservation. Mieux vaut utiliser des bocaux de verre stérilisés et bien secs ou des sacs de plastique alimentaire. Les boîtes métalliques conviennent aussi à condition de les tapisser de papier sulfurisé, les aliments séchés ne devant jamais être en contact avec le métal. Il n'est pas nécessaire que les récipients aient une fermeture aussi hermétique que lors de la stérilisation, mais ils doivent avoir des couvercles solides et bien ajustés pour éliminer la poussière, les saletés et les insectes. Pour de meilleurs résultats, conservez les aliments secs dans l'obscurité, à une température inférieure à 16 °C. Les produits prennent un goût plus doux, plus sucré avec l'élévation de la température, aussi mieux vaut les mettre au frais pendant la période chaude de l'année. Vérifiez régulièrement l'humidité ; si vous constatez de la condensation (qui favorise le développement de la pourriture), remettez les aliments à sécher.

Les fruits secs peuvent être consommés sans trempage préalable, comme dessert ou en salade de fruits, tandis que les légumes doivent être réhydratés. Faites-les tremper dans une quantité d'eau suffisante pour remplacer l'humidité évaporée pendant le séchage. Versez sur les aliments secs de l'eau bouillante dans la proportion d'une tasse et demie d'eau par tasse de matière sèche. Laissez tremper jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Les légumes se réhydratent en deux heures, mais les haricots et les fruits secs exigent facilement une nuit de trempage. Si l'eau est totalement absorbée et l'aliment encore fripé, ajoutez à nouveau un peu d'eau par petits apports à la fois. Évitez de mettre trop d'eau parce qu'elle dissout les éléments nutritifs et les gaspille.

Si les fruits réhydratés ne demandent pas forcément de cuisson, il n'en va pas de même pour les légumes. Recouvrez les légumes avec l'eau restant du trempage et, si besoin est, ajoutez de l'eau fraîche pour éviter le dessèchement. Amenez rapidement à ébullition, réduisez alors la température et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Les fruits et légumes reconstitués se mangent nature ou bien mélangés à divers aliments et assaisonnements.

Recettes

On peut remplacer des aliments frais par leur correspondant sec et reconstitué dans presque toutes les recettes (généralement le volume d'un aliment reconstitué sera de quatre fois le volume d'un aliment sec). Le parfum concentré de la pâte de tomates ou de la poudre de légumes enrichira soupes et ragoûts.

Pâte de tomates

Choisissez des tomates très pulpeuses, sans beaucoup d'eau ni pépins. Découpez-les en quartiers, et placez-les dans une casserole pour en faire sortir le jus. Laissez-les cuire environ une heure jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Passez-les au mixer ou à la moulinette à légumes pour les réduire en purée. Remettez cette purée sur le feu et laissez-la cuire en tournant souvent, à feu doux, jusqu'à ce que le volume ait réduit de moitié (deux à quatre heures). Étalez la pâte restante sur un papier sulfurisé en couche de 1 cm et exposez-la au soleil ou au séchoir jusqu'à ce qu'elle ne soit plus collante (environ deux jours). Roulez cette pâte sèche en petites boules de 2 cm que vous maintiendrez à température ambiante pendant encore un ou deux jours. Conservez-les en bocaux bien fermés. On ajoute ces petites boulettes de pâte de tomate aux soupes, sauces, cuissons de viande ou légumes pour en rehausser le parfum. Lors de la cuisson, ajoutez aussi des herbes comme le persil ou le basilic.

Poudre de légumes

Pour cette recette, utilisez tous les légumes séchés possibles. Passez-les au mixer, et conservez-les. Ajoutez-en une pincée, ou une poignée, à de l'eau bouillante pour en faire une soupe instantanée, ou relever le parfum d'une cuisson à l'étouffée.

Les haricots verts secs

Après les avoir effilés, lavez les haricots. Blanchissez-les à la vapeur ou à l'eau contenant une pincée de bicarbonate de soude, pendant quatre à cinq minutes. Pour obtenir des haricots plus tendres, placez-les sur un plateau et mettez-les si possible trente à quarante minutes au congélateur jusqu'à ce qu'ils durcissent (ce traitement est facultatif et ne s'applique qu'aux haricots verts). Mettez-les ensuite à sécher au soleil ou au séchoir et conservez-les en bocaux.

Comment conserver des portions individuelles de légumes secs

Mesurez la valeur d'une portion totalement utilisable de légumes séchés. Placez-la dans un petit sac en plastique bien fermé, en éliminant le maximum d'air de l'intérieur.

Achetez chez le fleuriste du gel de silice, produit au grand pouvoir asséchant. Préparez-le par petits sachets de toile. Regroupez dans une boîte (métallique ou non) les pochons de légumes en portions, placez au milieu de la boîte le sachet asséchant, la durée de conservation des produits sera prolongée.

Champignons séchés

Coupez la partie sableuse des champignons (mousserons, trompettes-des-morts, cèpes), puis enfilez les champignons sur un gros fil que vous suspendrez dehors au soleil pendant une semaine environ. Si, passé ce laps de temps, vos champignons n'étaient pas encore bien secs, achevez de les sécher à l'intérieur en les étalant sur un plateau que vous placerez dans un four à peine tiède. Avant de les utiliser, faites-les tremper une douzaine d'heures dans de l'eau froide que vous aurez soin de changer plusieurs fois. Une fois réhydratés, ces champignons s'accommodent comme des champignons frais.

Pâte de fruits nature

4 bols de fruits de saison en mélange (pêches, poires, fruits rouges...)
1 bol de miel

Lavez les fruits, coupez-les en morceaux de 1 cm. Placez les fruits et le miel dans une casserole, portez à ébullition en tournant sans arrêt. Étalez la pâte ainsi formée sur un papier d'aluminium ou sulfurisé en une couche de 1 cm d'épaisseur. Couvrez les plateaux d'un linge fin bien tendu et placez-les au soleil ou dans le séchoir deux à sept jours. Lorsque la pâte est sèche et en couche pâteuse, conservez-la au réfrigérateur ou, pour une plus longue conservation, au congélateur.

Les légumes séchés en quelques heures

Légumes	Facilité de séchage	Conservation à 20 °C (en mois)	Temps de conservation maximal à 15 °C (en mois)
Artichaut	bonne	1 à 2	2 à 4
Asperge	moyenne	1 à 2	2 à 4
Aubergine	faible à moyenne	1 à 2	2 à 4
Betterave	moyenne à bonne	3 à 4	4 à 6
Brocoli	faible à moyenne	3 semaines	1 à 2
Carotte	bonne	4 à 6	6 à 8
Céleri	faible	1 à 2	2 à 4
Champignon	bonne	1 à 2	2 à 6
Chou de Bruxelles	(peu conseillé)		
Chou	bonne	3 semaines	1 à 2
Chou-fleur	faible	3 semaines	1 à 2
Courgette	faible à moyenne	1 semaine	2 à 3
Épinard	(peu conseillé)		
Haricot vert	moyenne à bonne	3 à 4	4 à 6
Maïs	bonne	3 à 4	6 à 8
Oignon	bonne à excellente	2 à 4	4 à 6
Persil	bonne	3 à 5	4 à 8
Petits pois	bonne à excellente	3 à 4	4 à 8
Poivron	bonne	6 à 8	8 à 12
Tomate	bonne à excellente	2 à 4	4 à 6

Le sel rehausse le goût et conserve

Le sel était autrefois une denrée précieuse dont les rois de France eurent longtemps le monopole. Sa valeur gustative était unanimement reconnue et ses propriétés de conservation largement utilisées. Lorqu'une denrée est salée, elle est desséchée, puisque toute l'eau qu'elle contient est absorbée par le sel, et la décomposition bactérienne ne l'atteint plus. Pour saler, il existe quatre méthodes couramment utilisées : le salage à sec, le salage à la saumure, la fermentation faiblement salée et enfin la conservation salée au vinaigre.

Le salage à sec et le salage à la saumure exigent de grandes quantités de sel pendant la préparation. En règle générale, plus il y a de sel, mieux la nourriture est préservée mais plus la perte des éléments nutritifs est grande, d'autant plus qu'il faut, avant consommation, dessaler et bien rincer les aliments lorsqu'ils ont été fortement salés. Or le dessalage aggrave encore la perte en vitamines.

Les cuisinières ont actuellement tendance à choisir une méthode de salage davantage en fonction de sa valeur gustative que pour ses vertus préservatrices. De ce fait, la fermentation peu salée — procédé utilisé pour la fabrication de la choucroute — et la conservation salée au vinaigre restent toujours en vogue en dépit de leurs inconvénients sur le plan de la conservation.

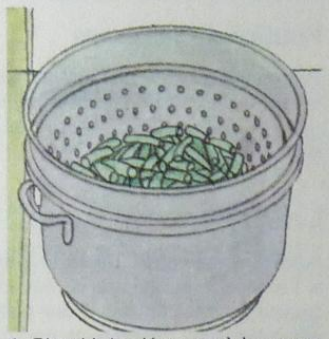
Dans les deux cas, les bactéries transforment les sucres naturels des aliments en acide lactique, substance qui rehausse leur goût, améliore leur conservation, et que l'on croit bonne pour la santé. La principale différence entre la conservation salée au vinaigre et la fermentation peu salée réside dans l'utilisation, pour le premier cas, de vinaigre, d'herbes aromatiques et d'épices comme éléments conservateurs. Mais dans les deux cas, la salinité est suffisamment basse pour que le produit puisse être consommé sans avoir été dessalé.

Presque tous les fruits et légumes peuvent être conservés par l'une ou l'autre de ces techniques de salage. Les aliments ainsi préparés restent consommables au moins pendant trois semaines et parfois même plus longtemps à condition d'être maintenus à une température de 3 à 4 °C. Si l'on veut conserver des aliments plus longtemps ou si une température de 3 à 4 °C est impossible à maintenir, il faut mettre les aliments une fois salés en bocaux et les stériliser à l'eau bouillante. Pour une préparation au sel, choisissez des fruits ou des légumes fermes, tendres, frais cueillis et parfaitement sains, sans traces de choc ni taches de pourriture. Vous pouvez, bien sûr, les acheter dans le commerce, mais il faut que vous les choisissiez avec le plus grand soin. Lavez à grande eau et vérifiez bien chaque fruit et chaque légume. Comme saloir, utilisez des récipients émaillés, en faïence ou en verre. Évitez l'emploi d'ustensiles en métal, qui peuvent avoir une mauvaise réaction à la saumure.

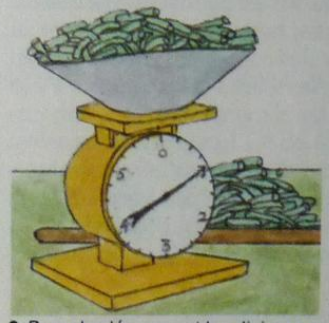
Les légumes en saumure pourront figurer aux menus des premières semaines de l'automne. Pour garder tout l'hiver des produits en saumure, il faut les mettre en conserve : ils n'en garderont que mieux leur saveur si caractéristique. Les légumes en saumure se mettent facilement en conserve, car leur acidité écarte les risques de botulisme. Une simple stérilisation à l'eau bouillante suffit.

La conservation à sec

C'est la méthode de salage la plus sûre. Elle n'utilise qu'un élément conservateur : le sel. On conserve ainsi les haricots, les épis de maïs, les légumes verts, les choux et certains légumes-racines. Utilisez un sel non traité aux grains assez fins (sinon, il mettra trop longtemps à fondre), dans la proportion d'une part de sel pour quatre parts de légumes en poids. Les légumes devront être dessalés avant d'être consommés. Pour cela, faites-les tremper pendant 10 à 12 heures dans de l'eau bien fraîche que vous changerez régulièrement pour éliminer le sel. Vous pouvez aussi laisser les légumes sous un filet d'eau froide jusqu'à ce que le sel soit complètement disparu.



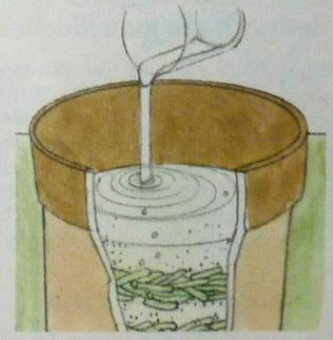
1. Blanchir les légumes à la vapeur en faisant bouillir de l'eau à gros bouillons. Les rafraîchir en les plongeant dans de l'eau glacée.



2. Peser les légumes et les diviser en tas qui formeront les couches à placer dans les pots. Peser 1 livre de sel pour 4 livres de légumes.

3. Mettre en pots. Alterner couches de sel et couches de légumes, chacune de 2 à 3 cm d'épaisseur. Commencer et finir par du sel.

4. Laisser 10 cm de vide au haut du pot, au-dessus de la dernière couche. La recouvrir d'une toile à beurre.



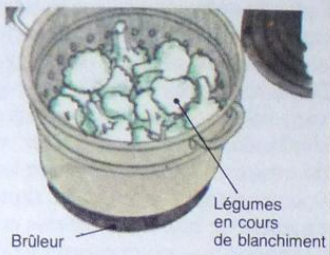
5. Passé 24 heures, si un jus ne recouvre pas les légumes, ajouter une solution d'eau salée.

6. Conserver les pots dans un endroit frais (3 à 4 °C). Changer le linge qui les recouvre s'il se salit.

7. Avant de consommer des produits salés, les faire tremper dans plusieurs eaux en les égouttant bien.

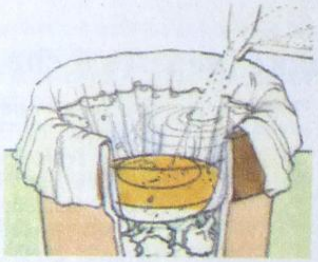
La saumure

Du sel dissous dans de l'eau : telle est la base de la préparation de la saumure. Les proportions sont les suivantes : 1 livre de sel pour 4 litres d'eau. Il faut compter 4 litres de saumure pour 8 litres de produit. Pendant la durée du salage, qui peut s'étendre sur 4 à 8 semaines, conservez les récipients à température ambiante (18 à 21 °C). Avant de consommer les aliments conservés à la saumure, il faut absolument les rincer dans plusieurs eaux froides. Conserver les denrées salées dans des récipients en grès.



1. Peser et blanchir le produit. Le placer dans un récipient et remplir de saumure jusqu'à 10 cm du bord.

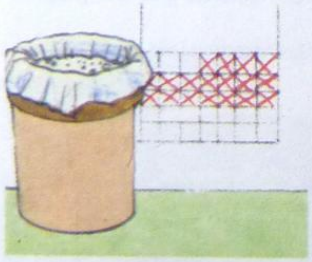
2. Recouvrir le produit d'une toile à beurre. Poser dessus une assiette pour le maintenir dans la saumure.



3. Le lendemain, répandre du sel sur le tissu. Comptez 250 g de sel pour 2,5 kg de produit.

4. Une semaine plus tard, ajouter 125 g de sel pour 2,5 kg de produit. Recommencer chaque semaine.

5. Chaque semaine, vérifier le contenu du récipient, et retirer l'écume qui apparaît en surface.



6. Maintenir le récipient à température ambiante tant que des bulles continuent de se former (pendant 4 à 8 semaines).

7. Conserver l'aliment en saumure dans un local dont la température ne dépasse pas 3 ou 4 °C. Veiller à ce que le récipient soit bien fermé.

La fermentation faiblement salée

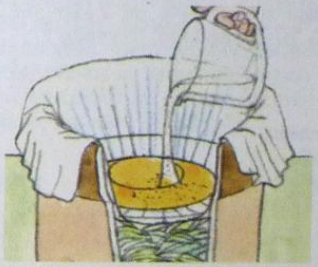
Ne blanchissez pas les légumes si vous voulez utiliser cette méthode de salage, car le blanchiment détruirait les ferments naturels. Laissez vos légumes fermenter doucement dans une température ambiante de 20 à 21 °C, puis conservez-les dans un local frais (3 à 4 °C) en veillant à ce que le couvercle du récipient soit bien fermé. Pour obtenir une conservation plus longue, vous pouvez stériliser vos légumes à l'eau bouillante (voir p. 213). La fermentation faiblement salée convient surtout aux choux et aux navets.

1. Laver et sécher le chou. Le couper en fines lamelles pour que le sel pénètre bien.

2. Peser le chou ainsi préparé. Compter 25 g de sel par kilo de chou. Bien mélanger sel et chou.

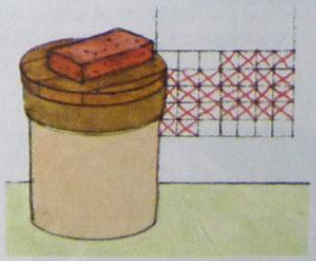
3. Mettre le chou salé dans le récipient de conserve. Tasser doucement pour faire sortir le jus.

4. Le couvrir d'une toile à beurre. Poser dessus une assiette pour faire poids. Attendre 24 heures.



5. Si la saumure ne recouvre plus le chou, ajouter 1 cuillerée à soupe de sel par tasse d'eau.

6. Vérifier régulièrement la fermentation. Retirer, avec une cuillère de bois, l'écume qui se forme en surface, et changer le linge s'il se salit.



7. Conserver à température ambiante jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bulles en surface (1 à 4 semaines). Puis fermer le récipient.

Des recettes de conserve au sel

Choucroute

2,5 kg de jeunes choux tendres et serrés, lavés et finement émincés
3 cuillerées à soupe de sel

La préparation de la choucroute se fait par le procédé de la fermentation salée. Mélangez le chou et le sel dans une grande terrine et laissez reposer 1/4 d'heure. Placez ensuite la préparation dans un récipient propre, non métallique, par exemple dans une jarre de grès, en tassant énergiquement avec un pilon ou une cuillère de bois. Un jus va peu à peu recouvrir le chou. Laissez un vide de 10 à 12 cm en haut du récipient. Recouvrez le chou ainsi préparé d'un linge fin placé à l'intérieur du récipient. Posez sur ce linge un poids assez lourd et plat qui maintiendra le chou au fond du récipient et fera remonter le jus en surface. Le chou ne doit pas être exposé à l'air. La fermentation s'opère à température ambiante (20 à 22 °C) pendant 5 à 6 semaines. Éliminez l'écume au fur et à mesure qu'elle se forme et remplacez le linge de même que le couvercle s'ils sont salis. Lorsqu'il n'y a plus de bulles en surface, la fermentation est terminée. Couvrez alors le récipient avec un linge propre et un couvercle stérilisé, et rangez-le dans une pièce bien fraîche (3 à 4 °C). Vous pouvez aussi stériliser la choucroute à l'eau bouillante. Pour cela, faites chauffer la choucroute sans la faire bouillir, mettez-la dans des bocaux chauds et stérilisés d'avance en n'omettant pas de laisser un espace vide de 1 cm en haut de chacun des bocaux, et stérilisez ensuite par bain d'eau bouillante pendant 15 à 20 minutes, selon la taille des récipients (comme il est expliqué p. 213).

Haricots verts au sel

N'utilisez que des haricots fraîchement cueillis. Lavez-les à grande eau, puis laissez-les égoutter et achevez de les sécher dans un torchon, avant de les mettre en bocal. Pour cela, procédez de la manière suivante : placez une première couche de sel fin bien sec, puis une couche de haricots bien à plat dans le fond d'un bocal assez large — un pot en grès, par exemple — que vous aurez au préalable soigneusement lavé. Étendez, sur cette première couche de haricots, une seconde couche de sel, et continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez rempli le récipient. Terminez par une couche de sel. Laissez dans le haut du pot un bon centimètre de vide. Recouvrez la préparation d'un linge bien propre sur lequel vous poserez un objet assez lourd pour faire pression, et conservez-la dans un local frais, où la température ne dépasse pas 3 ou 4 °C.

Prévoyez, avant consommation, un dessalage d'une douzaine d'heures. Après quoi, blanchissez les haricots verts pendant 5 minutes, et recommencez cette opération pendant encore 5 minutes. Épluchez alors les haricots et jetez-les dans de l'eau bouillante additionnée d'une pincée de bicarbonate de soude. Laissez cuire 90 minutes environ.

Olives noires en saumure

Piquez des olives noires bien mûres avec une épingle. Mettez-les ensuite dans un pot de grès en les recouvrant de gros sel et laissez-les macérer. Du jus va apparaître dans le pot. Retirez-le au fur et à mesure. Lorsqu'il ne s'en forme plus, c'est-à-dire au bout d'une dizaine de jours, rincez et égouttez vos olives. Remettez-les dans un pot de grès avec quelques grains de poivre, des clous de girofle et du laurier, le tout recouvert d'une bonne huile d'olive. Attendez 2 ou 3 semaines avant de manger vos olives.

Avec du vinaigre et des épices, encore plus de saveur

Le vinaigre conserve les aliments et leur donne une saveur délicieuse. S'il ne peut être utilisé pour tous les fruits ni pour tous les légumes, en revanche, il convient parfaitement pour la conservation des tomates vertes et des fruits dont la maturation n'est pas achevée et qui ont encore une bonne fermeté. On l'utilise également pour conserver les cornichons. Mettez en conserve des cornichons plutôt que des concombres car ces derniers ont facilement une petite amertume.

Il existe deux méthodes de conservation au vinaigre : la conservation à froid et la fermentation à chaud. Dans les deux cas, les éléments conservateurs de base sont le vinaigre, bien sûr, et la saumure. On ajoute souvent des herbes, des épices, du sucre, du poivre, etc. Le vinaigre pour conserves doit titrer une acidité de 4 à 6%. Le vinaigre de cidre et le vinaigre d'alcool conviennent l'un et l'autre, mais ce dernier est plus fort et plus acide. Par contre, n'utilisez pas de vinaigre fait à la maison, sauf si vous connaissez son degré d'acidité. Pour adoucir, prenez du sucre ou du miel. Servez-vous d'un sel fin, raffiné, sans additifs, de fines herbes fraîches et, si possible, d'une eau non calcaire. Si l'eau de votre domicile est calcaire, utilisez de l'eau en bouteille ou de l'eau de pluie. Enfin, mangez rapidement les produits conservés au vinaigre, sauf s'ils sont stérilisés. Choisissez alors l'une des méthodes indiquées page 213. Le temps de stérilisation varie selon les recettes. Respectez les conseils d'usage pendant la stérilisation et après : étiquetez vos pots en indiquant bien la date de mise en conserve et gardez-les au frais, dans un endroit sec. Si vous constatiez le moindre signe douteux — couvercle gonflé, caoutchouc fuyant, mauvaise odeur, mauvaise consistance, décoloration —, ne consommez pas le produit conservé dans le pot. Enfin, servez-vous d'ustensiles en bois pour retirer du pot un produit conservé dans du vinaigre, mais ne vous servez jamais d'ustensiles en métal.

Les cornichons au vinaigre préparés à froid

1. Tapisser le fond d'un récipient de 4 litres d'épices variées et de fenouil. Ajouter les cornichons.

2. Recouvrir les cornichons d'une couche de fenouil et d'épices. Verser la saumure vinaigrée.

3. Poser une assiette sur les cornichons pour les maintenir entièrement immergés dans la saumure.

On conserve au vinaigre à froid surtout les cornichons et les tomates vertes. Cette méthode est voisine de la fermentation avec peu de sel (voir p. 221), mais elle exige une plus forte concentration de sel, du vinaigre et des épices. Après fermentation (1 à 3 semaines), cornichons et tomates vertes peuvent se conserver jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur ou dans un local bien frais (3 à 4 °C). Pour une longue conservation, il faut stériliser (voir p. 213). Si la saumure n'est pas limpide, en refaire une pour la stérilisation. Pour préparer la saumure nécessaire à la mise en conserve de 2 kilos de cornichons (de 8 à 10 cm de long), compter :

2 litres d'eau
50 g de sel
1/4 de litre de vinaigre
15 brins de fenouil
30 petits piments
15 gousses d'ail
(facultatif)

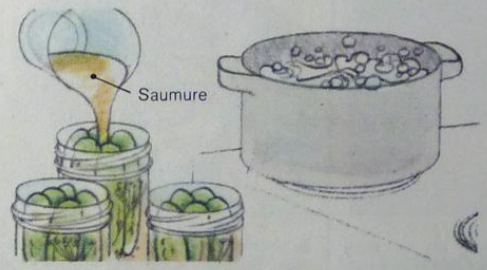
Préparer la saumure en mélangeant le sel, le vinaigre et l'eau. Il faut laver et brosser soigneusement les cornichons un par un, et veiller à l'extrême propreté des ustensiles utilisés.

4. Retirer l'écume tous les jours. Lorsqu'il n'y a plus ni bulle ni écume, la fermentation est terminée.

Les cornichons au vinaigre préparés à chaud

1. Faire tremper les cornichons une nuit dans une saumure très concentrée. Égoutter et mettre en bocaux.

2. Répartir les épices entre les bocaux. Mélanger dans un récipient vinaigre, sel, sucre et eau.



3. Faire bouillir et verser, bouillant sur les cornichons jusqu'à 2 cm du bord. Fermer hermétiquement le bocal.

On conserve par fermentation à chaud non seulement les cornichons, mais aussi les betteraves, les choux-fleurs, les haricots verts, les tomates vertes, les poires, les pêches, les abricots, les tranches de melon. On peut conserver chaque légume ou chaque fruit séparément. On peut aussi en associer certains. On fait souvent mariner ou dégorger les légumes une nuit avant cuisson. Les fruits ou les mélanges sont pochés dans un sirop de vinaigre, de sucre et d'épices. Les fruits comme les légumes doivent être parfaitement sains et cueillis à point. Pour mettre en conserve 2 kilos de cornichons, il faut compter :

2 litres de saumure (mettre 50 g de sel pour 2 litres d'eau)
4 gousses d'ail
(2 par litre de saumure)
8 têtes de fenouil en graines
(4 par litre de saumure)
4 cuillerées à café de moutarde en graines
1/3 de litre de vinaigre
3 cuillerées à soupe de sel
1 cuillerée à soupe de sucre
3/4 de litre d'eau

Mettez les cornichons en conserve dans des bocaux en verre ou des pots de grès très propres.

4. Faire cuire 20 mn à l'eau bouillante et laisser refroidir les bocaux isolément.

Des recettes de conserve au vinaigre

Une conserve au vinaigre qui se fait toujours couramment à la maison est la conserve des cornichons. Mais il existe bien d'autres variétés de conserves au vinaigre, et de nombreuses recettes, en provenance des pays anglo-saxons, d'Italie ou d'ailleurs nous proposent toute une gamme de formules souvent à base de fruits. En voici quelques-unes.

Petites poires au vinaigre

3 livres de petites poires à chair tendre et parfumée
1 kg de sucre en poudre
1 litre de vinaigre
1 nouet d'aromates contenant : 15 clous de girofle, le zeste de 1/2 citron, 1 petit morceau de cannelle

Pelez les poires, coupez-les en quartiers en retirant le cœur et les pépins. Mettez à bouillir dans une casserole le vinaigre, le sucre, les aromates. Jetez-y les poires, couvrez et baissez la flamme. Remuez de temps en temps. Comptez 10 à 15 minutes. Les poires doivent rester fermes. Égouttez-les et versez-les dans un saladier. Continuez à faire bouillir le vinaigre à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne légèrement sirupeux. Retirez alors le nouet d'aromates, et laissez refroidir un peu le sirop. Mettez les poires dans des bocaux que vous aurez au préalable soigneusement nettoyés, et versez-y le sirop tiède. Attendez le complet refroidissement avant de fermer hermétiquement les bocaux. Consommez 3 mois après.

Cerises acides au vinaigre

1 kg de cerises acides (type Montmorency)
1 litre de vinaigre d'alcool
1 bâton de cannelle
sel, poivre
clous de girofle, laurier

Choisissez une variété acide ou des cerises pas tout à fait mûres mais de bonne qualité. Lavez-les à l'eau froide, coupez les queues à un bon centimètre du fruit. Blanchissez les cerises à l'eau bouillante non salée, laissez-les immergées 10 minutes et égouttez-les. Par ailleurs, salez le vinaigre, poivrez-le et aromatisez-le, puis faites-le bouillir. Lorsqu'il bout, retirez-le du feu et jetez-y les cerises égouttées. Attendez qu'elles refroidissent avant d'en remplir des bocaux lavés et bien secs. Fermez ceux-ci hermétiquement et conservez-les dans un lieu frais et obscur. On peut conserver de la même façon de nombreux produits du verger ou du potager (raisin, petites prunes, groseilles à maquereaux, très petits melons, petits concombres). Il est possible de mélanger plusieurs fruits dans un seul gros bocal.

Grains de raisin au vinaigre

Quelques grappes de raisin acidulé
Du vinaigre de vin rouge
un bouquet d'estragon
une pincée de sel
quelques grains de poivre

Nettoyez les grappes de tous les grains abîmés et suspendez-les à une petite ficelle pour les faire sécher à l'air. Lorsque les grains commencent à se rider, coupez chacun avec un petit morceau de tige, à l'aide de ciseaux. Placez les grains de raisin dans des bocaux propres et secs, sans qu'ils s'écrasent. Recouvrez de vinaigre de vin rouge, ajoutez le bouquet d'estragon, une pincée de sel et quelques grains de poivre. Fermez hermétiquement et ne consommez que 3 mois plus tard.

Pêches aux épices

3 à 4 kilos de pêches pelées
1/2 litre d'eau
1 kg de sucre en poudre
3/4 de litre de vinaigre de cidre
1 cuillerée à soupe de clous de girofle
1 cuillerée à soupe de quatre-épices
2 bâtons de cannelle
du gingembre

Mélangez l'eau, le vinaigre et 400 grammes de sucre. Plongez dans ce liquide les épices que vous aurez mises dans un nouet, et faites bouillir. Par ailleurs, faites cuire les pêches pendant 5 minutes environ. N'en cuisez que quelques-unes à la fois et veillez à ce qu'elles restent un peu fermes. Lorsque la cuisson des pêches est terminée, retirez-les, ajoutez au sirop 400 grammes de sucre et faites repartir l'ébullition. Versez ce sirop sur les pêches et laissez macérer pendant 12 heures. Chauffez à nouveau pêches et sirop puis mettez les pêches en bocaux. Ajoutez 200 grammes de sucre au sirop, faites-le bouillir et versez-le ensuite sur les pêches. Fermez hermétiquement les bocaux et stérilisez-les à l'eau bouillante 20 minutes.

Poires aux épices

4 kilos de poires pelées
1 kg 600 de sucre en poudre
1 litre de vinaigre blanc
1/2 litre d'eau
8 bâtons de cannelle
2 cuillerées à soupe de clous de girofle
2 cuillerées à soupe de quatre-épices

Mettez dans une marmite le sucre, l'eau, la cannelle et un nouet dans lequel vous aurez mis les clous de girofle et les quatre-épices. Portez à ébullition et laissez frémir pendant 30 minutes. Ajoutez les poires et laissez frémir à nouveau pendant 20 minutes. Mettez en bocaux les poires et les bâtons de cannelle. Recouvrez-les du sirop bouillant en laissant un espace de 1 centimètre en haut du bocal. Fermez hermétiquement et stérilisez à l'eau bouillante pendant 20 minutes.

Betteraves rouges au vinaigre

1 kg de betteraves rouges cuites
vinaigre de vin
petits oignons blancs
2 ou 3 clous de girofle

Pelez les betteraves rouges et coupez-les en tranches fines. Émincez les petits oignons. Mettez ensuite en bocaux en alternant les couches de betteraves et les petits oignons. Répartissez les clous de girofle entre les bocaux. Recouvrez avec le vinaigre de vin et fermez hermétiquement. Laissez macérer pendant 15 jours avant de consommer.

Pickles

carottes nouvelles
haricots verts très fins
bouquets de choux-fleur
petites tomates vertes
petits oignons blancs
vinaigre d'alcool
estragon, cerfeuil, genièvre
clous de girofle
poivre en grains, sel
graines de moutarde
petits piments

Lavez tous les légumes et coupez-les en petits morceaux. Faites-les blanchir à l'eau bouillante pendant 5 minutes et mettez-les dans une terrine. Portez le vinaigre à ébullition et versez-le aussitôt sur les légumes. Laissez macérer pendant 24 heures. Égouttez ensuite les légumes et mettez-les en pots. Donnez un tour de bouillon au vinaigre avant de le verser avec précaution dans les pots. Il doit recouvrir entièrement les légumes. Mettez alors dans chaque pot de l'estragon, du cerfeuil, des grains de genièvre, des piments, 2 à 3 clous de girofle et quelques graines de moutarde, une pincée de sel. Fermez et attendez 15 jours avant de consommer.

Échalotes au vinaigre

petites échalotes (variété De Jersey)
vinaigre d'alcool
estragon
poivre en grains

Pour conserver dans le vinaigre, choisissez l'échalote De Jersey, de préférence à l'échalote Grise qui peut se conserver très bien en sec. Mettez dans un bocal les échalotes pelées et l'estragon. Faites bouillir le vinaigre pendant 5 minutes et versez-le sur les échalotes. Ajoutez du poivre, fermez, et laissez macérer 2 mois avant de consommer.

Piments forts au vinaigre

500 g de petits piments forts séchés au soleil
3 clous de girofle
3 ou 4 grains de poivre
1 branche d'estragon
vinaigre de vin ou vinaigre d'alcool à volonté

Lavez les piments s'ils en ont besoin, et essuyez-les bien dans un torchon. Laissez-les sécher au soleil 48 heures en les protégeant d'un linge. Retournez-les pour faire sécher toutes leurs faces. Blanchissez-les pendant 5 à 6 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les à nouveau et disposez-les dans des bocaux propres et secs. Versez le vinaigre dans une casserole, ajoutez-y le poivre, les clous de girofle. Faites-le bouillir doucement pendant 10 minutes pour qu'il se parfume. Versez le vinaigre chaud sur les piments et laissez refroidir. Avant de fermer les bocaux, posez une branche d'estragon à la surface du vinaigre. Ces petits piments forts, conservés dans le vinaigre, parfument agréablement les sauces.

Champignons de couche au vinaigre

1 kg de champignons de couche (de Paris) de taille moyenne, bien frais
2 à 3 litres de vinaigre blanc
un peu d'huile d'olive
1 poignée de gros sel
poivre, clous de girofle
laurier

Nettoyez les champignons, coupez leurs pieds terreux, mais évitez, si possible, de les laver et surtout, ne les laissez pas tremper dans l'eau. Coupez-les dans le sens vertical. Dans une casserole, faites bouillir le vinaigre avec une poignée de gros sel, et jetez-y les champignons préparés. Maintenez l'ébullition à feu très doux pendant 5 minutes. Retirez ensuite la casserole du feu, incorporez les aromates : poivre, girofle, laurier, couvrez et laissez reposer 1/2 heure dans le jus de cuisson. Égouttez les champignons (vous pouvez récupérer le vinaigre parfumé pour d'autres préparations) et rangez-les dans des bocaux secs. Laissez un vide de 2 centimètres en haut pour que le liquide recouvre bien tous les champignons. Attendez qu'ils soient froids pour ajouter un vinaigre de même qualité, mais cru et froid. Terminez de remplir par un filet d'huile d'olive qui isolera encore mieux la préparation. Fermez hermétiquement les bocaux et conservez-les dans un local sec et frais.

Confitures, marmelades, gelées pour tous les fruits

Les confitures, gelées ou marmelades faites à la maison avec des fruits frais sont un vrai régal. On peut leur apporter une note personnelle en ajoutant des herbes comme la menthe, des épices, par exemple un bâton de cannelle, ou encore en mélangeant plusieurs fruits de saison.

Tout comme le sel et le vinaigre, qui conservent les légumes et certains fruits, le sucre agit comme élément conservateur dans les confitures, les gelées, les marmelades ou les pâtes de fruits. Par suite de leur forte teneur en sucre, les fruits se prêtent fort bien à ces diverses transformations. Avant de commencer à faire vos confitures, il faut toutefois vous livrer à un petit travail préalable qui consiste à trier soigneusement les fruits, car vous n'utiliserez que des fruits parfaitement sains et mûrs à point. Écartez systématiquement les fruits trop ou pas assez mûrs. Enfin, autre conseil préalable : ne vous servez pas de couteau d'acier, il noircirait vos fruits.

Pour réussir la gélification d'un produit conservé au sucre, il faut bien doser le sucre (agent conservateur), la pectine (agent gélifiant) et l'acidité (qui empêche le développement des bactéries). La meilleure façon d'obtenir de bons résultats, c'est encore de suivre une bonne recette et de mesurer correctement les ingrédients. Les fruits exigent tous un apport de sucre blanc raffiné ou d'un édulcorant comme le miel ou la cassonade.

Bien des fruits contiennent assez de pectine naturelle et d'acidité pour donner une bonne gelée, mais certains exigent un apport de pectine pour « prendre ». Il y a des fruits qui peuvent prendre lorsqu'ils ne sont pas mûrs ou à peine mûrs, mais qui ne prendront jamais à maturité. Pour savoir si un fruit a besoin d'un apport de pectine, mélangez 1 cuillerée à café de ce fruit cuit avec 1 cuillerée à soupe d'alcool. Si le mélange prend en un bloc compact, c'est que le fruit contient suffisamment de pectine (ne goûtez pas le mélange, qui a assez mauvais goût). Pour mesurer l'acidité d'un fruit, comparez-la avec celle d'une citronnade composée de 3 cuillerées à soupe d'eau, 1 cuillerée à café de jus de citron et 1/2 cuillerée à café de sucre. Si le fruit semble moins acide que le jus de citron, sa teneur en acidité est insuffisante. Il faut alors, pour pallier cette carence, ajouter de l'acide sous forme de jus de citron ou de vinaigre, au moment où l'on incorpore le sucre.

La pectine s'achète en liquide ou en poudre. Mais on peut aussi la faire facilement soi-même (voir ci-dessous à droite). On trouve également dans le commerce des sucres gélifiants en paquets tout prêts à l'emploi, ce qui évite les mesures.

Le matériel nécessaire à la fabrication des confitures et des gelées se trouve dans tous les foyers. Il comprend : de grosses bassines, une passoire, un presse-fruits ou légumes, un morceau de tissu fin ou amidonné pour filtrer le jus des fruits destinés aux gelées. Une balance de ménage et une bassine à fond épais sont aussi de précieux instruments, de même qu'un dénoyauteur, pour les confitures de cerises ou de prunes. Les pots à confitures sont en verre résistant à la chaleur. En effet, les confitures sont généralement mises en pots lorsqu'elles sont encore bouillantes.

Propriétés gélifiantes de quelques fruits

Fruits contenant assez d'acide et de pectine pour prendre en gelée		Fruits pouvant exiger un apport d'acide ou de pectine		Fruits exigeant un apport d'acide ou de pectine	
Pommes (vertes)	Groseilles à maquereaux	Pommes (mûres)	Pamplemousses	Abricots	Framboises
Pommes sauvages	Citrons	Mûres	Nèfles	Figues	Fraises
Airelles	Prunes	Merises	Oranges	Goyaves	
Cassis	Raisins	Baies de sureau		Pêches	
Groseilles		Cerises acides (griottes, etc.)		Poires	
Coings				Pruneaux	

Savoir faire et utiliser la pectine

Pour faire votre pectine, lavez 5 kg de pommes, retirez les queues et coupez les fruits en quatre en leur laissant le cœur. Mettez-les dans une bassine en les recouvrant d'eau froide et faites-les bouillir à feu doux, bassine couverte, jusqu'à ce qu'ils soient tendres (1/2 heure environ). Versez cette compote liquide sur un linge, et laissez-la s'égoutter toute une nuit (voir page ci-contre). Récupérez alors le jus (environ 3 litres) et réduisez-le en le mettant à chauffer sans couvercle, jusqu'à obtention de 2 tasses de pectine.

Adjonction de pectine liquide aux fruits. Cuisez les fruits jusqu'à ce qu'ils soient mous. Ajoutez du sucre et ramenez à ébullition pendant une bonne minute. Ajoutez la pectine. Il n'y a pas de cuisson supplémentaire.

Adjonction de pectine en poudre. Mélangez la pectine aux fruits cuits. Portez à ébullition, ajoutez du sucre, remettez à bouillir une bonne minute.

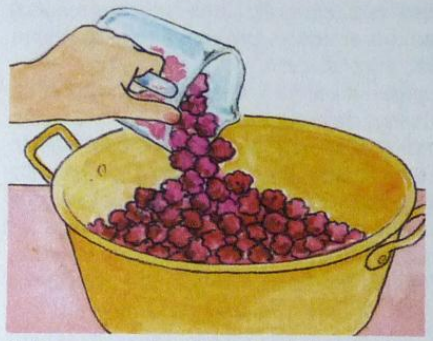
Faire sa gelée sans ajouter de pectine

Tous les types de conserve au sucre demandent une bonne recette, des mesures exactes, un temps de cuisson bien précis, mais la gelée, elle, est encore plus exigeante. Sa préparation est, en effet, une opération délicate qui demande une extrême méticulosité. Il faut d'abord que le fruit choisi contienne suffisamment de pectine naturelle pour gélifier. En choisissant un fruit riche en pectine (voir la liste page ci-contre) ou bien en mesurant le taux de pectine du fruit (comme il est expliqué page ci-contre), vous aurez les meilleures chances de réussir votre gelée. Pour récolter le jus de cuisson des fruits dont vous ferez de la gelée, cuisez d'abord ces fruits puis versez-les dans un sac de toile fine ou dans un chinois où ils s'égoutteront doucement. Si vous pressez sur la pulpe avec une cuillère pour évacuer plus vite le jus, cela risque de rendre la gelée un peu trouble. Mieux vaut laisser le jus couler tout seul à travers le filtre.

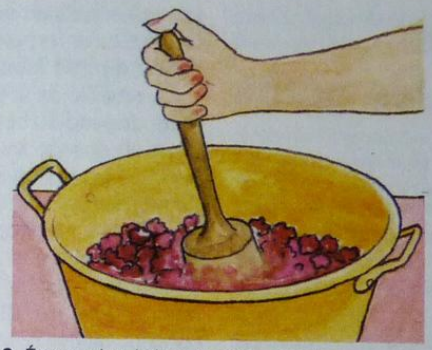
Une cuisson prolongée transforme le jus de fruit sucré en gelée. L'opération consiste à éliminer l'eau par ébullition jusqu'à ce que le sucre ait atteint le juste degré de concentration. La durée de la cuisson est donc très importante, surtout lorsque l'on n'utilise que le fruit pur et sa pectine naturelle pour faire prendre le mélange. Si la cuisson est trop longue, la gelée sera dure ou pleine de cristaux de sucre; si elle est trop courte, la gelée sera trop liquide ou molle. Il est donc conseillé de bien respecter le temps de cuisson indiqué dans la recette. Respectez aussi les proportions données. Si vous voulez obtenir deux ou trois fois plus de gelée, mieux vaut recommencer l'opération deux ou trois fois de suite plutôt que de modifier les proportions de la recette.

Pour faire une bonne gelée, extrayez d'abord le jus des fruits en les chauffant 5 à 10 minutes sans sucre (faites crever les groseilles et les cassis). Laissez cuire plus longtemps les fruits durs (poires, pommes, abricots, etc.) Filtrez pour extraire le maximum de jus. Du filtrage dépend la limpidité de la future gelée. N'utilisez que des terrines de terre, de porcelaine ou de faïence, mais jamais de récipient de métal qui noircirait les fruits. Pesez le poids de jus de fruit obtenu et faites-le cuire avec la même quantité de sucre. La gelée est prise lorsque le sirop en ébullition retombe d'une cuillère ou d'une écumoire en gouttelettes qui se figent sur les bords. Vous pouvez aussi tremper une cuillère dans le sirop et la mettre à refroidir près du bac à glaçons du réfrigérateur : vous constaterez la solidité de la gelée après 2 ou 3 minutes de froid. Généralement, on couvre les pots de gelée à froid pour éviter que l'eau évaporée ne se condense à l'intérieur du pot, ce qui risquerait de provoquer des moisissures ou rendrait la gélification plus longue. Vous pouvez aussi, pour plus de sécurité, couler de la paraffine fondue au bain-marie. Mais attention : la paraffine est un produit inflammable. En se solidifiant, la paraffine formera une croûte imperméable. Coulez-la sur la gelée encore chaude.

La confection de la gelée de framboises



1. Compter environ 2 kg de framboises à point et 2 ou 3 poignées de fruits moins mûrs. Les équeuter et les laver si elles sont sales, et les mettre dans un récipient allant au feu.



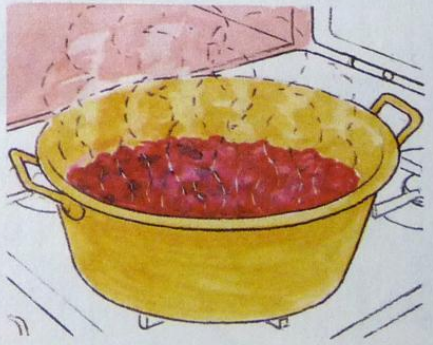
2. Écraser les baies au pilon, ajouter un verre d'eau, couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu pendant 5 mn, écumer en cours de cuisson et tourner de temps en temps.

3. Verser avec précaution le mélange chaud dans un sac de toile ou une toile à beurre. Suspendre au-dessus d'une terrine, et laisser le jus couler doucement pendant toute la nuit.

4. Si l'on ferme à la paraffine, couper les morceaux nécessaires et les mettre à fondre au bain-marie. Les maintenir fondus (au chaud) jusqu'à ce que la gelée soit prête.

5. Recueillir le jus qui s'est écoulé dans la terrine, le peser et préparer le même poids de sucre. Mettre le tout dans un récipient à feu vif et faire bouillir à gros bouillons.

6. Pendant toute la durée de l'ébullition, tourner le sirop sans arrêt pour éviter qu'il attache au fond du récipient, et veiller également à ce qu'il ne déborde pas de la bassine.



7. Maintenir l'ébullition pendant 20 à 30 mn. Laisser cuire d'autant plus longtemps que le récipient est étroit et que, de ce fait, l'évaporation se fait plus lentement.

8. Mettre la gelée dans des pots qui auront été ébouillantés au préalable. Laisser un vide de 1 cm en haut des pots. Les recouvrir éventuellement d'une couche de paraffine.

9. Laisser les pots refroidir toute une nuit, puis les fermer avec un couvercle ou une rondelle de cellophane. Les étiqueter, les dater, et les ranger dans un endroit sombre et frais.

Un choix de recettes pour satisfaire tous les goûts

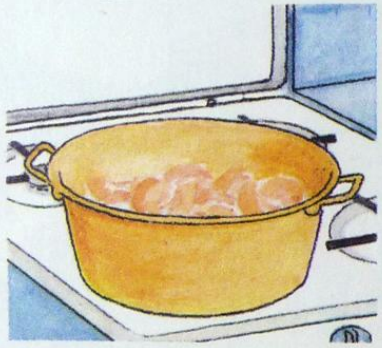
Exception faite de la gelée, préparée à partir de jus de fruits, les autres préparations contiennent des morceaux de fruits entiers. La pâte de fruits est de la pulpe réduite en purée que l'on fait cuire avec du sucre jusqu'à ce qu'elle s'assèche. Dans d'autres recettes, de petits morceaux de fruits sont pris dans un sirop gélifié. La confiture est faite de pulpe écrasée, transformée en gelée, ou de morceaux de fruits dans un gel de sucre. La marmelade est une gelée transparente contenant de petits morceaux de fruits ou des zestes d'agrumes. Dans certaines recettes de confitures, on ajoute des amandes prélevées dans le noyau même du fruit (abricots, pêches, etc.).

La réussite de la plupart des recettes, sauf celles des pâtes de fruits, dépend du bon dosage de la pectine, de l'acide et du sucre. C'est un dosage souvent délicat, surtout si l'on n'ajoute pas de pectine et que l'on se serve uniquement de la pectine naturelle du fruit. Là encore, mieux vaut suivre scrupuleusement la recette et respecter les proportions qu'elle donne. Ne doublez pas les doses d'ingrédients sous le prétexte de faire plus de confiture, mais recommencez la recette autant de fois qu'il sera nécessaire pour obtenir la quantité voulue. Assurez-vous que le fruit contient suffisamment de pectine et d'acide, quitte à ajouter quelques poignées de fruits pas encore mûrs et, par suite, riches en pectine, ou un jus de citron pour augmenter l'acidité (voir p. 224). Vérifiez que la confiture est bien cuite en en versant un peu sur une assiette froide : elle ne doit pas couler. Si vous ajoutez de la pectine (achetée dans le commerce ou faite à la maison à partir de pommes), réduisez le temps de cuisson. Et respectez les consignes indiquées sur les paquets.

La cuisson achevée, mettez en pots. Veillez à ce que les pots aient été soigneusement lavés. Remplissez-les avec précaution, sans renverser de jus à l'extérieur. Cette opération sera plus facile si vous vous servez d'une louche de petit diamètre. Couvrez ensuite vos pots d'un linge et laissez-les complètement refroidir avant de procéder à leur fermeture. En général, confitures, gelées et marmelades se conservent bien dans un endroit sombre et frais. Pour les conserver encore plus longtemps, vous pouvez soit les stériliser à l'eau bouillante (comme il est expliqué p. 213), soit les congeler (voir p. 215).

Confitures et marmelades sans apport de pectine

1. Trier les fruits, car ils doivent être parfaitement sains. Les laver, retirer noyaux ou pépins, et éplucher si la recette le spécifie. Découper en quartiers les gros fruits.



2. Placer les fruits ainsi préparés dans une grande bassine. Écraser la couche inférieure. Ajouter de l'eau si le fruit a peu de jus naturel. Cuire ensuite en suivant la recette.

3. Ajouter le poids de sucre indiqué dans la recette, et du jus de citron si l'acidité est insuffisante. Porter ensuite à ébullition en tournant constamment.

4. Maintenir l'ébullition en continuant de tourner sans arrêt pendant toute la durée de la cuisson. Dès que la cuisson est terminée, retirer la bassine du feu.

5. Pour éviter que les pots de verre ne se brisent au contact d'une confiture trop chaude, la laisser refroidir en la tournant plusieurs fois avant de la mettre en pots.

Les pâtes de fruits

1. Laver les fruits et les couper en morceaux, en retirer pépins ou noyaux, puis les réduire en purée en les écrasant. Peser cette pulpe et la mettre dans un récipient allant au feu.

2. Ajouter en eau la moitié du poids de pulpe. Faire cuire le mélange à feu doux jusqu'à ce que la pulpe se ramollisse, en tournant sans arrêt afin d'éviter que la pulpe n'attache.

3. Passer la pulpe cuite au chinois pour la débarrasser des petites peaux et autres débris. La passer au moulin à légumes afin de la transformer en une purée bien lisse.

4. Verser la purée ainsi obtenue dans un récipient allant au feu. Ajouter le sucre : compter 250 g de sucre pour 500 g de pulpe. Remettre à feu doux.

5. Continuer la cuisson à feu doux en tournant constamment pour que le mélange n'attache pas. Laisser cuire jusqu'à ce que la pâte de fruits soit épaisse et bien lisse.

Gelée de pommes

250 g de pommes acides à point
750 g de pommes acides à peine mûres
600 g de sucre
2 cuillerées à soupe de jus de citron (si les pommes ne sont pas assez acidulées)
1/4 de litre d'eau

Lavez les fruits, coupez-les en morceaux sans retirer ni la peau ni les pépins. Mettez-les dans une casserole avec 1/4 de litre d'eau. Couvrez et portez rapidement à ébullition. Baissez ensuite le feu et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres (environ 20 minutes). Versez les pommes cuites et leur jus sur un linge fin et recueillez le liquide qui s'écoule. Mettez ce liquide (4 tasses) à feu vif, ajoutez le sucre et le jus de citron, et faites bouillir assez rapidement pendant une dizaine de minutes en tournant. Retirez du feu, écumez, et versez immédiatement dans des récipients très propres, secs et chauds.

Gelée de raisins

1 livre de raisins à peine mûrs
2 pommes acides
1 kg 200 de sucre
1/4 de litre d'eau

Détachez les grains de raisins de la grappe, lavez-les, puis mettez-les dans une bassine et écrasez-les. Coupez les pommes en morceaux, sans les peler ni les épépiner, versez-les dans la bassine, ajoutez l'eau, couvrez et menez rapidement à ébullition. Baissez ensuite le feu et laissez cuire jusqu'à ce que les grains soient réduits en purée (pendant 10 minutes environ). Versez le mélange sur un linge fin et laissez-le égoutter au-dessus d'une terrine. Mettez le jus que vous aurez ainsi recueilli au réfrigérateur ou dans un lieu frais pendant une nuit. Passez-le ensuite à travers une double épaisseur de toile à beurre ou un torchon très fin pour en retirer tous les cristaux qui se sont formés. Remettez le jus filtré (4 tasses) dans la bassine avec le sucre, et faites bouillir pendant une dizaine de minutes. Retirez du feu, écumez et versez dans des récipients très propres, secs et chauds.

Gelée de coings

1 kg de coings
2 litres d'eau
1 kg de sucre par litre de jus recueilli

Lavez les fruits, essuyez-les mais ne les épluchez pas, coupez-les seulement en morceaux. Mettez-les dans une bassine avec l'eau et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent très tendres (10 à 15 minutes). Ils doivent se laisser piquer facilement. Versez le mélange chaud sur un linge ou dans une passoire très fine placée au-dessus d'une terrine, et laissez égoutter une nuit. Ne pressez pas les fruits. Pesez le jus recueilli, et comptez le même poids de sucre que de jus. Remettez jus et sucre dans la bassine, et faites bouillir à feu vif pendant 20 à 30 minutes, en tournant vigoureusement. Vérifiez que la cuisson est suffisante en faisant tomber une goutte sur une assiette : si elle fige sans se déformer, c'est que votre gelée est bien prise. Retirez-la du feu et mettez-la en pots propres, secs et chauds.

Confiture de pêches

3 livres de pêches
1 jus de citron
1 kg de sucre
50 g de pectine en poudre

Pelez et dénoyautez les fruits, écrasez-les de façon à obtenir presque 4 bols de pulpe. Dans une bassine, mélangez cette pulpe avec le jus de citron et la pectine. Menez rapidement à ébullition en tournant constamment. Hors du feu, ajoutez le sucre, puis remettez sur le feu et faites bouillir 1 minute en tournant sans arrêt. Retirez immédiatement du feu, écumez et versez en pots propres, secs et chauds.

Confiture à froid

2 grands bols de baies bien mûres
800 g de sucre
50 g de pectine en poudre
1/4 de litre d'eau

Lavez les fruits, équeutez-les, placez-les dans un saladier et écrasez-les : il doit en rester 2 bols. Ajoutez le sucre et laissez macérer 20 minutes en tournant de temps en temps. Par ailleurs, mélangez la pectine et l'eau. Amenez-la à ébullition et laissez-la cuire 1 minute. Versez la solution de pectine sur les baies et mélangez bien pendant 2 minutes. Mettez la préparation dans des pots stérilisés ou des barquettes allant au congélateur. Cette confiture peut se conserver un mois au réfrigérateur et un an au congélateur.

Confiture de fraises

1 kg de fraises fermes et plutôt acides
1 kg de sucre

Lavez les fraises et équeutez-les. Dans une terrine, mettez en alternance une couche de fraises et une couche de sucre. Laissez reposer dans un endroit frais ou au réfrigérateur pendant une nuit pour qu'un sirop se forme. Versez ensuite les fruits et leur jus dans une bassine. Amenez à ébullition rapidement pour ne pas réduire les fruits en compote. Tournez souvent avec une cuillère de bois pendant 15 à 20 minutes. Retirez du feu, écumez et versez en pots.

Marmelade d'oranges

1/2 bol d'écorces d'oranges coupées en fines lanières
1/3 de bol d'écorces de citrons coupées en fines lanières
6 oranges amères
2 jus de citron
600 g de sucre
1/2 litre d'eau bouillante
1 litre d'eau froide

Recouvrez les écorces d'oranges et de citrons avec l'eau froide, et faites cuire à couvert jusqu'à ce qu'elles ramollissent (30 minutes). Filtrez. Coupez les oranges en tranches minces, enlevez les pépins et la peau blanche, puis découpez-les en petits morceaux. Mélangez, dans une bassine, les morceaux d'oranges, le jus de citron, les écorces d'oranges et de citrons, le sucre, l'eau bouillante. Portez rapidement à ébullition, et laissez bouillir en tournant souvent pendant 15 à 25 minutes. Retirez alors du feu, écumez et versez dans des bocaux propres, secs et chauds.

Confiture de pommes à l'orange

3 livres de pommes acides
1 orange
5 cuillerées à soupe de sucre
2 cuillerées à soupe de jus de citron
1/3 de litre d'eau

Lavez, pelez, épépinez les pommes, et coupez-les en tranches. Découpez l'orange en rondelles. Dans une bassine, chauffez l'eau et le sucre jusqu'à dissolution de ce dernier. Ajoutez les fruits et le jus de citron. Amenez rapidement à ébullition, puis laissez cuire en tournant sans arrêt pendant 15 à 30 minutes. Retirez du feu, écumez et versez dans des bocaux propres, secs et chauds.

Confiture de l'automne

3 livres de pommes rouges
1/2 bol de grains de raisins
1/2 bol de noix décortiquées
1 jus de citron
1 kg de sucre
50 g de pectine en poudre
1/2 verre d'eau

Lavez, pelez, épépinez les pommes et coupez-les en tranches. Mélangez, dans une bassine, les pommes, les grains de raisin, le jus de citron, la pectine et l'eau. Amenez rapidement à ébullition en tournant constamment. Hors du feu, ajoutez le sucre. Remettez ensuite sur le feu pour que l'ébullition reprenne, en tournant sans arrêt pendant 1 minute. Retirez du feu, ajoutez les noix mises en petits morceaux, et versez dans des pots propres, secs et chauds.

Confiture d'abricots

1 kg d'abricots
1 kg de sucre
1/4 de litre d'eau

Lavez les abricots, ouvrez-les par moitié et retirez les noyaux. Cassez-en quelques-uns pour en extraire les amandes que vous ébouillanterez et réserverez. Faites cuire doucement le sucre et l'eau jusqu'à ce que vous obteniez un sirop au petit perlé (il se forme en surface de petites perles rondes). Plongez les fruits dans ce sirop et mettez à cuire. Dès la reprise de l'ébullition, retirez les fruits avec une écumoire. Faites à nouveau cuire le sirop au petit perlé et plongez-y les abricots une seconde fois. Portez-les à ébullition, incorporez les amandes, puis retirez les fruits et mettez-les en bocaux.

Gelée de cassis

500 g de jus de cassis
375 g de sucre
1 verre d'eau

Lavez soigneusement les cassis, mais ne les égrenez pas. Mettez-les à chauffer dans une bassine avec l'eau jusqu'à ce que tous les grains soient éclatés. Versez alors le contenu de la bassine sur un linge fin placé au-dessus d'une terrine et laissez égoutter doucement pendant une nuit. Remettez dans la bassine le jus ainsi recueilli, ajoutez le sucre, portez à ébullition et laissez cuire en tournant sans arrêt. Au bout de 15 minutes, la cuisson doit être terminée. Vérifiez que la gelée est bien prise avant de procéder à la mise en pots.

Gelée de groseilles

1 kg de groseilles
1/4 de verre d'eau
1 kg de sucre par litre de jus recueilli

Lavez les groseilles mais ne les égrenez pas. Versez-les dans une bassine avec l'eau et faites-les cuire en tournant sans arrêt pour que le mélange n'attache pas. Après 8 minutes de cuisson environ, retirez la bassine du feu et versez son contenu sur un linge fin placé au-dessus d'une terrine et laissez s'égoutter pendant une nuit. Pesez le jus ainsi recueilli, pesez le même poids en sucre, versez le tout dans une bassine, et mettez à chauffer doucement en tournant sans arrêt. Dès la reprise de l'ébullition, cessez de tourner, écumez, et laissez bouillir 3 minutes. Versez en pots très propres, secs et chauds.

Les boissons familiales

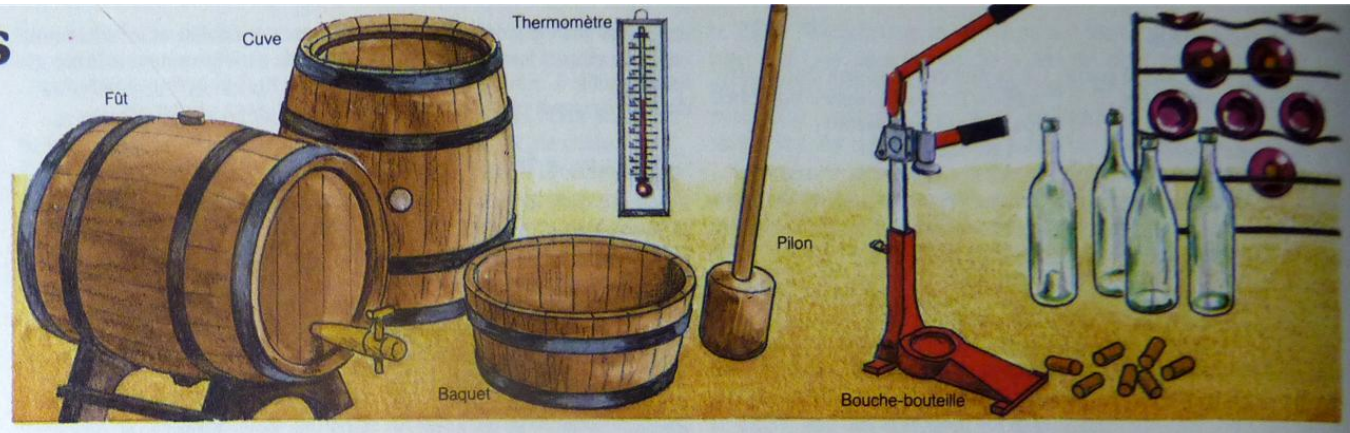
Une opération délicate : faire son vin

Nos ancêtres étaient de solides buveurs et d'ingénieux fabricants de boissons alcoolisées. Bien avant que n'aient été créées des variétés de vignes assez rustiques pour fructifier dans certaines régions du Québec, ils brassaient déjà leur bière, pressaient leurs pommes à cidre, distillaient des alcools parfois « enrichis de fer » et longtemps prohibés, et rivalisaient d'imagination dans la fabrication de vins nordiques. Le vin nordique est un vin sans raisins ; on le faisait alors à partir de céréales, de fleurs, de fruits sauvages comme la cerise et la gadelle, de fruits cultivés ou encore à base de jus de légume, tel le jus de betterave. Le raisin et le vin étaient réservés à ceux qui habitaient sous certains microclimats privilégiés de l'Estrie. Comme on le voit, la plupart des boissons que nous consommons aujourd'hui ne datent pas d'hier. Bien sûr, leur goût a bien changé depuis que leur fabrication s'est industrialisée, mais certaines gardent peut-être encore, lorsqu'elles sont faites à la maison, une petite saveur d'antan.

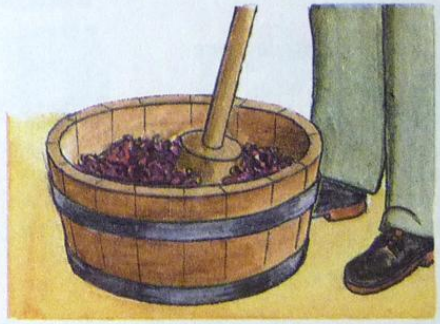
Les sous-produits du vin

Le vin de sucre. C'est une boisson familiale qui se fabrique avec le marc de raisin restant après la fabrication du vin, additionné d'eau et de sucre. Si vous avez obtenu 100 litres de vin avec 300 kilos de raisin, il restera environ 50 kilos de marc. Si vous ajoutez 20 kilos de sucre cristallisé et 150 litres d'eau, vous obtiendrez un vin de sucre dont la teneur en alcool atteindra environ 8°. Faites dissoudre le sucre dans l'eau tiédie à 25 °C. Ajoutez 850 grammes d'acide tartrique. Versez ce mélange sur le marc et laissez fermenter à une température minimale de 20 °C. Après fermentation, procédez au soutirage, au collage, au filtrage, et mettez en bouteilles (voir ci-contre).

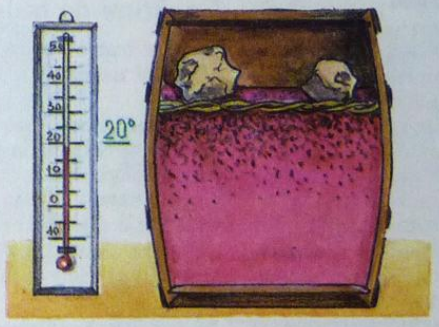
Le vinaigre de vin. Dans un vinaigrier de verre ou de grès, versez 1 litre de bon vinaigre de vin chauffé. Ajoutez 2 litres de vin et laissez le vinaigrier à une température de 24 °C. Obstruez le goulot avec une gaze ou un tampon de coton. Au bout d'une semaine, vous voyez une membrane gélatineuse, comme une sorte de voile, apparaître à la surface du liquide : c'est la mère du vinaigre. Ajoutez à nouveau 2 litres de vin, et cela tous les 8 jours, jusqu'à ce que le vinaigrier soit rempli aux trois quarts. Vous pouvez aussi ensemencer le vin avec un peu de mère de vinaigre. Il faut compter 1 à 2 mois pour obtenir du vinaigre.



Du foulage à la mise en bouteilles



1. Placer le raisin dans un baquet de bois et le fouler. Cette opération peut s'effectuer soit avec le pied, soit à l'aide d'un pilon de bois. Au fur et à mesure qu'il s'écrase, verser le raisin dans une cuve où il restera le temps nécessaire à la fermentation. La cuve doit être remplie aux trois quarts de sa hauteur.



2. Lorsque la cuve est remplie aux trois quarts, poser directement sur les raisins une claie chargée de grosses pierres propres (ou de tout autre poids) pour les tasser. La température ambiante doit atteindre au moins 20 °C pour que la fermentation démarre. En effet, à une température de 18 °C seulement, le raisin ne fermenterait pas.

3. La fermentation, au cours de laquelle le sucre du raisin va se transformer en alcool, démarre vers le deuxième ou le troisième jour. On observe une phase d'activité intense de 10 à 20 jours, selon la teneur en sucre du raisin et la température ambiante. Lorsque aucune bulle ne s'échappe plus du moût, c'est que la fermentation est terminée.

4. Procéder au soutirage en faisant couler le vin de la cuve dans un fût. Pour clarifier le vin, faire un collage avec trois blancs d'œufs battus en neige et 10 g de sel par hectolitre de vin. Verser dans le fût, agiter et laisser reposer une semaine. Soutirer à nouveau et filtrer à travers un papier filtre. On compte que 3 kg de raisin donnent 1 litre de vin.

5. Vient ensuite la mise en bouteilles qu'il est recommandé de faire par temps frais. Les bouteilles seront propres et bien égouttées. Faire gonfler les bouchons dans quelques cuillerées de vin tiédi. Remplir les bouteilles au maximum pour qu'il n'y ait pas d'air entre vin et bouchon. Boucher les bouteilles.

6. Conserver les bouteilles couchées dans un casier après les avoir étiquetées (les étiquettes se collent avec du lait cru). Les garder dans un endroit frais (entre 9 et 12 °C), à température constante et en atmosphère légèrement humide (un excès d'humidité altérerait le vin). Enfin, la lumière doit être aussi faible que possible.

Les vins nordiques

Il est bien des vins qui se fabriquent sans raisins ; il fut même une époque où les seuls vins que l'on buvait dans nos régions étaient faits à partir de pissenlits, de cerises ou de rhubarbe. Encore aujourd'hui, au gré des récoltes et des saisons, on peut facilement fabriquer ces boissons fermentées que nos ancêtres appelaient : vins nordiques. Ne manquez pas de vous procurer un thermomètre et un bon hydromètre ; un nécessaire de titrage de l'acide pourrait également vous être très utile.

Vin de fraises

1,5 kg de fraises
1 kg de sucre
4 litres d'eau chaude
5 ml d'activeur de levure
1 citron
2 tablettes campden
2,5 ml de pectinase en poudre
5 g de levure à vin

Densité de départ : 1,090
Acidité de départ : 5,5 g/l

Choisissez des fruits bien mûrs, mais exempts de meurtrissures. Après les avoir écrasées, mélangez les fraises avec le sucre, l'activeur de levure, le citron et le campden. Ajoutez l'eau chaude et remuez jusqu'à dissolution des ingrédients. Laissez refroidir le moût jusqu'à ce qu'il atteigne 24 °C, puis ajoutez la pectinase et la levure. Laissez fermenter de cinq à six jours à 24 °C (densité : 1,020). Filtrez à l'aide d'une passoire ou d'un coton à fromage afin d'enlever toute la pulpe, puis siphonnez le vin dans un récipient de verre d'une grandeur appropriée. Fermez avec un bouchon de fermentation. Deux semaines plus tard, soutirez le vin et jetez la lie. Répétez l'opération trois semaines plus tard et de nouveau après trois mois. Si, à ce moment-là, le vin est clair, la fermentation étant tout à fait terminée, procédez à la mise en bouteilles. Vous pouvez également sucrer votre vin avec un sirop de sucre préparé à raison de deux parties de sucre pour une d'eau. Dans ce cas, toutefois, ajoutez un stabilisant afin d'empêcher l'éclatement des bouteilles.

Vin de groseilles

1,2 kg de groseilles vertes
1,2 kg de sucre
4 litres d'eau chaude
1 citron
2 tablettes campden
5 ml d'activeur de levure
1 ml de tanin de raisin
2,5 ml de pectinase en poudre
5 g de levure à vin

Densité de départ : 1,085
Acidité de départ : 6 g/l

Écrasez les groseilles et mélangez-les avec le sucre ; 24 heures plus tard, ajoutez l'eau chaude, le citron, le campden, le tanin et l'activeur de levure. Remuez avec soin, puis laissez refroidir jusqu'à 24 °C. Ajoutez alors la pectinase et la levure. Deux jours plus tard, pressez la pulpe et recueillez-en le jus. Laissez fermenter durant quatre jours (densité : 1,020). Soutirez dans un récipient de verre et fermez avec un bouchon de fermentation. Siphonnez après deux semaines et de nouveau après deux mois. Laissez reposer durant deux autres mois avant d'embouteiller.

Vin de merises de Virginie
(cerises sauvages)

1,2 kg de merises
1,2 kg de sucre
4 litres d'eau chaude
1 citron
2 tablettes campden
3 kg de raisins blancs frais
2,5 ml de pectinase en poudre
5 ml d'activeur de levure
5 g de levure de vin

Densité de départ : 1,095
Acidité de départ : 5,5 g/l

Choisissez les fruits les plus mûrs possibles, enlevez les rafles et écrasez les merises sans briser les noyaux. Mettez le tout dans un seau de plastique et ajoutez l'eau chaude, le sucre, le jus de citron, le campden et l'activeur de levure. Remuez pour dissoudre le sucre et laissez refroidir jusqu'à 24 °C. Ajoutez la pectinase et la levure, puis laissez fermenter cinq jours (densité : 1,020). Pressez ensuite la pulpe pour en extraire le jus et faites de même avec le raisin blanc. Ajoutez ces jus au moût, puis siphonnez dans un récipient de verre que vous fermerez ensuite avec un bouchon de fermentation. Deux semaines plus tard, soutirez le vin et jetez la lie. Répétez l'opération après un mois et de nouveau deux mois plus tard. Laissez reposer six mois avant d'embouteiller.

Vin de rhubarbe

1,2 kg de rhubarbe
1,2 kg de sucre
5 ml d'activeur de levure
4 litres d'eau à 24 °C
2 tablettes campden
1 ml de tanin de raisin
2,5 ml de pectinase en poudre
5 g de levure à vin

Densité de départ : 1,090
Acidité de départ : 5,5 g/l

Coupez les tiges en petits cubes et mettez-les dans un seau de plastique. Saupoudrez les cubes avec le sucre, puis couvrez le seau d'un morceau de plastique. Laissez reposer de 24 à 36 heures. (Si vous utilisez un extracteur de jus, vous pouvez mettre à fermenter immédiatement.) Ajoutez tous les autres ingrédients, sauf la levure que vous introduirez après avoir porté le moût à 24 °C. Deux jours plus tard, pressez la pulpe et recueillez-en le jus. Laissez fermenter encore quatre jours (densité : 1,020), puis siphonnez dans un récipient de verre que vous fermerez avec un bouchon de fermentation. Soutirez le vin deux semaines plus tard et jetez la lie. Répétez deux autres fois à intervalle d'un mois. Embouteillez le vin dès qu'il est clair et qu'il a cessé de fermenter. Si vous sucrez avec un sirop de saccharose, ajoutez un stabilisant ; l'addition d'un anti-oxydant (vitamine C) est également recommandée.

Vin de bleuets

1 kg de bleuets
1 kg de sucre
4 litres d'eau chaude
2 citrons
5 ml d'activeur de levure
2,5 ml de pectinase en poudre
2 tablettes campden
5 g de levure à vin

Densité de départ : 1,090
Acidité de départ : 5,5 g/l

Choisissez des fruits bien mûrs et sains, écrasez-les et déposez-les dans un seau de plastique. Ajoutez l'eau chaude, le sucre, le jus des citrons, l'activeur de levure et le campden. Brassez pour dissoudre le sucre, puis laissez refroidir jusqu'à 24 °C. Ajoutez la pectinase et la levure. Laissez fermenter quatre jours (densité : 1,030) avant de soutirer dans un récipient de verre. Filtrez à l'aide d'une passoire et fermez le contenant avec un bouchon de fermentation. Siphonnez deux semaines plus tard et jetez la lie ; répétez l'opération après trois semaines et de nouveau après deux mois. Embouteillez dès que le vin est clair et qu'il ne fermente plus.

Vin de pissenlits

2 litres de pétales de pissenlits
1 orange
1 citron
3 litres d'eau chaude
1 kg de sucre
5 g de levure à vin
5 ml d'activeur de levure
1 ml de tanin de raisin
25 ml de pectinase en poudre
2 tablettes campden

Densité de départ : 1,090
Acidité de départ : 5 g/l

Lavez bien les fleurs à l'eau froide et ne conservez que les pétales. Déposez-les dans un récipient propre et ajoutez l'eau chaude. Pressez l'orange et le citron, versez-en le jus dans la préparation, puis ajoutez le sucre, l'activeur de levure, le tanin de raisin et une tablette campden. Brassez de manière à bien dissoudre tous les ingrédients, puis laissez reposer jusqu'à ce que la température atteigne 24 °C. Ajoutez ensuite la pectinase et la levure à vin. Couvrez votre récipient et gardez-le à 24 °C pendant toute la fermentation. Brassez deux fois par jour durant quatre jours (densité : 1,020), puis siphonnez dans un contenant de verre en enlevant tous les pétales à l'aide d'une passoire. Fermez le contenant avec un bouchon de fermentation et gardez le vin à la température de la pièce durant deux semaines. Soutirez le vin une deuxième fois et jetez la lie. Ajoutez le campden à raison d'une tablette pour 4 litres de vin, puis refermez le récipient (toujours à l'aide d'un bouchon de fermentation). Trois semaines plus tard, siphonnez de nouveau, refermez avec le même bouchon et entreposez votre vin dans un endroit sombre et frais durant deux mois. Après ce temps, si le vin est clair et ne présente plus aucune trace de fermentation, procédez à la mise en bouteilles. Utilisez des bouteilles propres et fermez-les à l'aide de bouchons de liège neufs. Couchez-les ensuite dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Votre vin est maintenant prêt à boire, mais il sera meilleur si vous le laissez vieillir un an.

Vin de carottes

2 kg de carottes
1 kg de sucre
2 citrons pressés
1 ml de tanin de raisin
25 ml de pectinase en poudre
5 ml d'activeur de levure
5 g de levure à vin

Densité de départ : 1,090
Acidité de départ : 5,5 g/l

Coupez les carottes en cubes, ajoutez 1 1/2 litre d'eau et faites cuire à feu doux dans un récipient couvert. Égouttez les carottes et versez-en le jus dans un seau de plastique. Ajoutez tous les autres ingrédients ainsi que de l'eau chaude jusqu'à un volume total de 4 litres. Brassez pour dissoudre le sucre et laissez fermenter quatre jours à 24 °C (densité : 1,030). Siphonnez ensuite dans un récipient de verre que vous fermerez avec un bouchon de fermentation. Deux semaines plus tard, soutirez et jetez la lie. Répétez l'opération après trois semaines et encore une fois trois mois plus tard. Embouteillez dès que le vin est clair.

Les fruits à l'alcool se dégustent et se savourent

La réussite des fruits à l'alcool est assurée si l'on respecte les règles de fabrication. L'alcool utilisé doit être de goût neutre pour ne pas nuire à celui des fruits. Cet alcool doit être d'environ 50 degrés; cependant, l'alcool vendu dans le commerce sous le nom d'eau-de-vie à fruits n'est que de 40 degrés, et son utilisation donne d'excellents résultats. N'utilisez que des fruits de qualité parfaite, frais cueillis, de préférence le matin, avant que le soleil ne soit chaud. Ils doivent être mûrs à point, non tachés et sans aucune piqûre de ver ou d'insecte.

Abricots à l'eau-de-vie

2 kg d'abricots mûrs à point
1 kg de sucre en poudre
10 cl d'eau
1 litre d'eau-de-vie

Essuyez les abricots, piquez-les jusqu'au noyau de quelques coups d'épingle. Plongez-les 3 minutes dans un récipient d'eau bouillante, égouttez-les rapidement et rafraîchissez-les à l'eau froide. Préparez un sirop avec le sucre et l'eau froide, faites-le cuire 8 minutes environ; jetez-y les abricots, donnez-leur un seul bouillon, puis égouttez-les et laissez-les reposer toute la nuit. Faites recuire le sirop afin qu'il épaississe, replongez-y les abricots, donnez-leur un nouveau bouillon, égouttez-les et laissez-les refroidir, rangez-les dans un bocal en verre. 24 heures après, mélangez le sirop et l'eau-de-vie, versez sur les abricots, couvrez le bocal, attendez 3 mois avant de consommer.

Cerises à l'eau-de-vie

1,5 kg de cerises
500 g de sucre cristallisé
1/2 verre d'eau
1 litre d'eau-de-vie blanche

Utilisez des cerises venant d'être cueillies, le matin de préférence, triez-les une à une afin de vous assurer de leur qualité; après avoir coupé leur tige à mi-hauteur, lavez-les, épongez-les, piquez-les plusieurs fois, jusqu'au noyau, à l'aide d'une grosse aiguille. Plongez-les juste un instant dans une casserole d'eau bouillante, égouttez-les rapidement, rafraîchissez-les à l'eau froide, égouttez-les parfaitement. Préparez un sirop avec le sucre et l'eau, laissez-le cuire au « filet », c'est-à-dire jusqu'à ce qu'une goutte de ce sirop étirée entre le pouce et l'index y forme un fil. Disposez les cerises dans un bocal, couvrez-les avec le sirop chaud sans être bouillant, laissez reposer toute la nuit. Le lendemain, ajoutez l'eau-de-vie, remuez délicatement, couvrez le récipient, attendez quelques mois pour consommer.

« Confiture » du vieux garçon

750 g de tous les fruits du jardin du printemps à l'automne
3 litres d'eau-de-vie
500 g de sucre en poudre pour chaque espèce de fruit

Cette « confiture » n'est pas pour les enfants, mais elle remplace toutes les liqueurs à la fin d'un bon repas. Sa préparation commence avec les premiers fruits pour se terminer à la fin de l'automne avec les derniers cueillis. Dans un très grand bocal en verre, lavé et bien essuyé, versez toute l'eau-de-vie; vous y ajouterez les fruits selon la date de leur maturité. Chaque fois que vous ajouterez une espèce de fruit, ajoutez aussi 500 grammes de sucre. Avant de mettre les fruits suivants, remuez délicatement les précédents pour faire dissoudre le sucre. Pendant la durée de la préparation, gardez le bocal dans un endroit frais. Lorsque vous aurez mis les derniers fruits, fermez le bocal avec un bouchon de liège recouvert d'un linge fin. Après 2 semaines, si les fruits ne baignent pas complètement, remettez un peu d'alcool. Consommez après 3 mois environ.

Clémentines confites au cognac

1 kg de petites clémentines sans pépins et non traitées
1 kg de sucre de canne raffiné, en morceaux
1 litre de cognac
un petit ruban de zeste de citron non traité

Lavez et essuyez les clémentines, piquez-les de quelques coups d'épingle, plongez-les dans un récipient d'eau froide, laissez-les macérer 3 jours en changeant l'eau matin et soir. Faites bouillir de l'eau, que vous salerez à raison d'une cuillerée à café de gros sel par litre d'eau. Égouttez les fruits, plongez-les 8 minutes dans cette eau en ébullition. Égouttez-les, rafraîchissez-les à l'eau froide. Dans une grande sauteuse, préparez un sirop en faisant dissoudre le sucre avec 12 centilitres d'eau, amenez à ébullition et laissez frémir 5 minutes. Plongez-y les fruits et continuez la cuisson 10 minutes. Retirez la sauteuse du feu, laissez refroidir et macérer jusqu'au lendemain. Retirez les fruits du sirop et remettez celui-ci sur le feu. Laissez-le légèrement épaissir avant d'y ajouter de nouveau les clémentines, laissez frémir encore 10 minutes, puis retirez du feu. Recommencez autant de jours qu'il sera nécessaire pour obtenir une mince couche de sirop très épais, mais qui ne soit pas caramélisé. Égouttez les fruits, placez-les sur une feuille de papier huilé, laissez-les sécher plusieurs jours. Quand les clémentines sont bien sèches, disposez-les dans un bocal, ajoutez le ruban de zeste de citron, remplissez le bocal avec le cognac, fermez et laissez macérer 2 mois avant de consommer.

Pruneaux à l'armagnac

1 kg de très beaux pruneaux
125 cl d'infusion de tilleul et de 4 feuilles de verveine
200 g de sucre en poudre
1 litre d'armagnac
2 cuillerées à soupe d'eau

La mode est de faire infuser les pruneaux dans le thé. Cependant, cette denrée, réservée autrefois à la classe bourgeoise, était inconnue des gens de la campagne. Ceux-ci utilisaient l'infusion de tilleul, de verveine ou de tilleul parfumé à la verveine. Préparez donc une infusion de tilleul assez concentrée, que vous parfumerez de 4 feuilles de verveine, laissez-la refroidir avant d'y mettre les pruneaux. Laissez-les gonfler toute la nuit. Le lendemain, égouttez-les et faites-les rouler sur un torchon de grosse toile pour les assécher. Préparez un sirop avec le sucre et l'eau, faites-le cuire quelques minutes, laissez-le tiédir, puis ajoutez l'armagnac et mélangez. Disposez les pruneaux dans un bocal en verre, ajoutez l'armagnac, qui doit recouvrir les fruits. Fermez et attendez quelques mois avant de consommer.

De beaux pruneaux, macérés dans une infusion de tilleul parfumée de verveine, s'accommoderont au mieux d'un vieil armagnac.

Prunes à l'eau-de-vie

1,5 kg de prunes
750 g de sucre cristallisé
10 cl d'eau
1 litre d'eau-de-vie à fruits

Vérifiez chaque fruit un à un, retirez-en les tiges, lavez-les, essuyez-les. Piquez chaque fruit plusieurs fois jusqu'au noyau, à l'aide d'une aiguille. Placez-les dans un panier à légumes, celui de la marmite à pression par exemple, plongez celui-ci 1 minute dans une grande marmite d'eau bouillante. Égouttez les fruits et rafraîchissez-les à l'eau froide. Mélangez le sucre et l'eau, amenez le sirop à ébullition, puis laissez-le cuire 7 à 8 minutes avant d'y mettre les prunes. Égouttez ces dernières dès que l'ébullition reprend. Continuez la cuisson du sirop afin de le faire réduire d'un tiers, laissez-le refroidir avant de le mélanger à l'eau-de-vie. Placez les fruits dans un bocal, versez dessus le sirop alcoolisé — il doit couvrir largement les fruits. Fermez et laissez macérer plusieurs mois avant de consommer.

Pêches à l'eau-de-vie

8 pêches blanches mûres à point
1 cuillerée à café de jus de citron
1 litre d'eau-de-vie à fruits
350 à 400 g de sucre
2 cuillerées à soupe d'eau
1/2 gousse de vanille fendue par le milieu

Faites bouillir de l'eau. Quand l'ébullition commence, plongez-y les pêches 20 secondes, égouttez-les, passez-les à l'eau froide pour les rafraîchir, égouttez-les à nouveau, puis pelez-les. Coupez-les en deux, retirez les noyaux, détaillez chaque demi-pêche en 4 morceaux, arrosez-les avec le jus de citron. Faites un sirop avec le sucre et l'eau, mettez dedans la demi-gousse de vanille. Faites bouillir 4 à 5 minutes, puis laissez tiédir. Égouttez les quartiers de pêche et disposez-les dans un bocal. Lorsque le sirop est presque froid, mélangez-le avec l'eau-de-vie, versez-le sur les pêches et fermez.

Difficile à réussir : la bière domestique

La bière est l'une des boissons les plus anciennes du monde — les Égyptiens la connaissaient déjà —, et l'une des plus populaires. Aussi fait-elle l'objet d'une industrie importante. C'est une boisson fermentée, qui se prépare avec le grain d'orge germé — ou malt —, additionné de houblon pour lui donner de l'amertume. Au Canada, la teneur en alcool de la bière industrielle se calcule par volume : les bières légères contiennent de 2,5 à 4 pour cent d'alcool, les bières ordinaires peuvent en avoir jusqu'à 6 pour cent et les liqueurs de malt en renferment plus de 6 pour cent. A la différence du cidre, qui se fabrique facilement à la maison et dont la qualité est alors au moins égale, sinon supérieure, à celle du cidre industriel, la bière faite à la maison ne peut prétendre à la qualité de la bière industrielle. La fabrication de la bière est, en effet, très complexe, et elle nécessite un appareillage compliqué : machine à trier et à nettoyer les grains d'orge, cuve pour le trempage, germoir, étuve pour l'arrêt de la germination, broyeur pour le concassage du malt, cuves pour le brassage, le filtrage, l'ébullition, la fermentation. Ce matériel est indispensable si l'on veut fabriquer une bonne bière. La bière faite à la maison avec un matériel simplifié est d'une qualité inférieure à celle de la bière industrielle. Elle n'en demeure pas moins un breuvage à l'agréable saveur, dont la teneur en alcool est inférieure à celle des bières industrielles.

Matériel nécessaire. Pour faire votre bière, vous aurez besoin d'un ou deux tonneaux de 1 hectolitre, d'une cuve en bois dont la bonde sera munie d'un tamis pour retenir les parties non solubles du malt, d'un chaudron en cuivre pour la cuisson, d'un thermomètre, de bouteilles, capsules et machines à capsuler pour le conditionnement.

Malt, houblon et eau sont les éléments de base pour la préparation de la bière. Le malt renferme du sucre naturel, mais on peut aussi en ajouter sous forme de sucre de canne ou de betterave. La qualité de l'eau est importante dans la fabrication de la bière, mais toute eau potable peut convenir à condition qu'elle ne contienne pas trop de chlore. C'est la douceur sucrée de l'orge, mêlée à l'amertume des résines contenues dans les fleurs du houblon, qui donne à la bière son parfum si particulier.

Si vous ne pouvez acheter le malt tout préparé, préparez-le vous-même. Pour cela, laissez germer l'orge (voir p. 144). Lorsque les pousses seront de même longueur que les grains, arrêtez la germination en chauffant l'orge germé à une température supérieure à 85 °C, mais qui ne dépasse pas 110 °C (plus la température est haute, plus la bière est brune). Ainsi traité, le grain d'orge porte le nom de malt. Écrasez ensuite ce malt grossièrement : étalez-le et passez dessus un rouleau à pâtisserie. Versez le malt écrasé dans de l'eau que vous aurez chauffée à 70 °C, et laissez-le tremper pendant six heures environ. Filtrez ensuite à travers un tamis ou un linge très fin. Le liquide que vous recueillerez alors est de l'extrait de malt.

Pour extraire les résines et les huiles du houblon, faites bouillir le houblon avec le malt pendant au moins trois heures. Les proportions d'eau, d'orge germé, de houblon varient selon les recettes et les goûts de chacun. On compte, en moyenne, 70 litres d'orge germé et 2 litres de houblon sec pour faire 20 litres de bière. La recette donnée ci-dessous est la préparation classique de la bière familiale. Il existe aussi des préparations plus simples. Prenez, par exemple, 500 grammes d'orge, 50 grammes de houblon, 700 grammes de sucre en poudre, 2 cuillerées à soupe de chicorée et de la levure de boulanger (10 grammes en été, 20 grammes en hiver). Placez l'orge dans un linge fin fermé, le houblon et la chicorée dans un sachet plus fort, et plongez les deux sachets dans 20 litres d'eau, que vous ferez bouillir 30 à 45 minutes. Attendez que le liquide tiédisse pour en retirer les sachets. Incorporez au liquide le sucre, que vous aurez fait fondre dans un peu d'eau. Couvrez, laissez reposer une nuit avant de mettre en bouteilles. Laissez fermenter 24 heures. Évacuez la mousse, bouchez. Consommez une semaine plus tard.

La fabrication de la bière domestique avec du malt

1. Faire chauffer 25 litres d'eau à 50 °C. Verser dans une cuve. Ajouter peu à peu 15 kilos de malt concassé. Remuer pour bien mélanger. Continuer de remuer en versant de l'eau bouillante jusqu'à ce que la température du contenu de la cuve ait atteint 70 °C. Laisser reposer six heures. Soutirer dans le chaudron en cuivre pour la cuisson.

2. Le tamis de la bonde ayant retenu la partie non soluble du malt, c'est un moût liquide qui est soutiré dans le chaudron. Lui ajouter 500 grammes de houblon (ou plus si l'on désire une bière très amère). Faire chauffer pour amener à ébullition, et laisser bouillir pendant trois heures environ. Cesser l'ébullition lorsque le liquide est clair.

3. Reverser le liquide dans la cuve nettoyée des résidus non solubles du malt. Laisser refroidir, puis mettre en tonneaux. Lorsque la température du liquide est retombée à 17 °C, ajouter 300 grammes de levure de bière délayée quelques heures auparavant dans un peu d'extrait de malt tiède pour activer la fermentation.

4. Six à huit heures après l'adjonction de la levure de bière, la fermentation commence. On voit apparaître à la surface du moût une épaisse couche d'écume de couleur jaunâtre. Ce sont les levures qui se sont multipliées pendant la fermentation et sont amenées à la surface par le gaz carbonique que produit la fermentation.

5. La bière se clarifie généralement d'elle-même au cours de la fermentation. Si elle n'est pas assez limpide, on peut la clarifier artificiellement. On la soutire alors dans un autre tonneau et on ajoute 3 grammes de colle de poisson par hectolitre de bière. Pour réussir le collage, il est important de respecter ces proportions.

6. Pour conserver la bière, on peut évidemment la mettre en tonneaux et entreposer ceux-ci dans une cave bien fraîche. Il est cependant recommandé de mettre la bière en bouteilles pour lui assurer la meilleure conservation. Utiliser des bouteilles propres et sèches, de préférence des cannettes, les boucher et les coucher dans un casier.

Fait à la maison, le cidre a la saveur des vieilles recettes familiales

Boisson obtenue par la fermentation du jus de pomme, le cidre, comme les autres préparations alcoolisées à base de fruits, peut se fabriquer facilement à la maison. Dans les régions où le climat et le sol sont propices à la culture des pommiers, il n'est pas rare de rencontrer des familles qui font encore leur propre cidre. Et si vous avez eu la chance d'y goûter, vous avez pu constater qu'il est souvent meilleur que le cidre préparé industriellement et vendu dans le commerce. Longtemps frappée d'interdiction au Québec, la fabrication du cidre n'en a pas moins prospéré dans les régions pomicoles de Rougemont, de Saint-Antoine-Abbé et de Mont-Saint-Hilaire où, sous les couverts les plus inattendus, on pouvait se procurer les meilleures cuvées de mousseux et un cidre fortifié auquel on avait ajouté du sucre en cours de préparation de manière à obtenir un vin de pomme contenant de 10 à 12 pour cent d'alcool.

De nos jours, il se consomme annuellement au Québec plus de 2 millions de litres de cidre, et la fabrication familiale de cette boisson alcoolisée tend à dépasser les frontières des régions traditionnellement spécialisées dans la culture des pommiers. En effet, point n'est besoin d'un grand verger ni de compétences bien particulières pour se lancer dans cette entreprise. Il suffit d'utiliser les meilleurs ingrédients disponibles et d'observer l'hygiène la plus rigoureuse pour le nettoyage du matériel avant et en cours d'utilisation. N'hésitez pas, avant chaque journée de travail, à brosser énergiquement vos appareils ; grattez et lavez tonneaux et bouteilles ; stérilisez à l'eau javellisée la toile qui servira à envelopper la pulpe des pommes.

Quelles pommes allez-vous choisir pour obtenir le meilleur cidre ? En premier lieu, il faut sélectionner des variétés riches en sucre et bien juteuses comme la McIntosh, qui vous donnera un cidre au bouquet classique. Certains préfèrent utiliser une variété unique, mais généralement on recommande de mélanger les variétés en prenant des pommes douces comme base auxquelles on ajoutera le jus de quelques pommes acidulées. Ne jamais utiliser les variétés à goût amer : elles ne donnent pas un bon cidre. Les pommes tombées sont bonnes, à condition qu'elles ne présentent ni tavelures ni taches de pourriture. N'hésitez pas à éliminer les fruits trop mûrs de même que les fruits verts. Enfin, il est préférable de sélectionner des pommes ayant atteint le même degré de maturité.

Sont considérées comme les meilleures variétés de pommiers à cidre : la McIntosh, qui donne un cidre à 5 pour cent d'alcool à cause de sa haute teneur en sucre ; la Fameuse, la Melba, la Cortland, la Russet, qu'on mélange à la première pour lui communiquer un arôme particulier ; et, enfin, la Geneva qui, à cause de sa belle chair rouge, donne du cidre rosé.

La fabrication artisanale du cidre se fait suivant un procédé qui n'a guère dû changer depuis des siècles. On peut aujourd'hui acheter dans le commerce des broyeurs de pommes et des petits pressoirs à vis pour pommes et raisins. On peut aussi se procurer du matériel d'occasion d'un pomiculteur local ou acheter les plans d'un pressoir artisanal et fabriquer ses propres appareils. Si la production du verger est trop faible pour justifier une telle solution, on aura avantage à faire presser sa récolte par un cultivateur voisin.

Savoir faire son cidre

Le matériel nécessaire. Vous aurez besoin d'un broyeur de pommes ou d'une râpe à pommes, d'un petit pressoir, de tonneaux avec bonde, d'un robinet, d'un siphon pour le soutirage, d'un densimètre, de mèches de soufre et de bouteilles.

La fabrication du cidre. Vos pommes une fois récoltées, mettez-les rapidement à l'abri (laissées à l'extérieur, elles absorberaient l'eau de pluie et donneraient un cidre trop aqueux). Rangez-les sur des claies de bois posées sur cales pour que l'air circule bien entre les fruits. Si vous devez les mettre en tas, que ceux-ci ne dépassent pas 60 cm de hauteur. La fabrication du cidre commence par le lavage des fruits. Lavez les pommes à l'eau courante — surtout si elles ont subi des traitements pesticides — et égouttez-les soigneusement. Vous pouvez ensuite les peser si vous voulez savoir quelle quantité de jus vous allez obtenir (on compte que 1 kilo de pommes donne 75 centilitres de jus), avant de les broyer avec un broyeur à pommes ou même avec un broyeur de ménage. Si vous utilisez une râpe, vous obtiendrez une pulpe lisse et un meilleur rendement en jus. Servez-vous d'appareils parfaitement propres et agissez vite pour limiter au maximum l'oxydation de la pulpe au contact de l'air. Il est conseillé de conserver la pulpe en cave quelques heures (de 6 à 8 heures) à l'abri de l'air, pour obtenir ensuite un jus plus abondant et plus parfumé. La pulpe doit maintenant être pressée. Prenez une toile fine (taie d'oreiller, toile à beurre, etc.), enveloppez-en la pulpe, et introduisez-la dans le pressoir. Pressez doucement, sans forcer : pour que le jus soit limpide et abondant, il doit sortir lentement du pressoir. Vous pouvez consommer ce jus de pomme immédiatement, ou le mettre en bouteilles après filtrage. Stérilisé, il se conserve mieux, mais il perd de son goût. Pour le stériliser, il suffit de le chauffer quelques instants à 76 °C avant de le verser dans des bouteilles à fermeture métallique et à joint de caoutchouc que l'on stérilise à 74 °C pendant 5 minutes. On laisse les bouteilles refroidir pendant 5 minutes, puis on les plonge dans l'eau froide pour les rafraîchir vite.

Pour transformer le jus de pomme en cidre, versez-le dans un petit tonneau où il va subir un début de fermentation et une épuration. En surface vont apparaître de petites bulles de gaz. Cette couverture gazeuse rassemble les impuretés les plus légères tandis que les plus lourdes restent au fond. Dès que vous voyez se former cette couverture gazeuse, procédez au soutirage. Celui-ci doit se faire à l'abri de l'air. Soutirez en tonneaux bien propres et méchés (accrochez à l'intérieur une mèche de soufre allumée) à l'aide d'un siphon, et laissez fermenter pendant environ une semaine. La mise en bouteilles à ce stade vous donnera un cidre sec et pétillant (densité : 1,005). Si vous ne disposez pas d'un densimètre pour mesurer la teneur en sucre et en gaz de votre cidre, procédez par tâtonnements. Remplissez à demi une bouteille se fermant par une capsule à vis. Laissez-la au chaud. Six heures plus tard, ouvrez-la. Si elle est pleine de gaz, il est trop tôt pour mettre en bouteilles. Attendez que le gaz se soit échappé et qu'un petit dépôt se soit formé. Sinon, vous risqueriez de faire éclater les bouteilles. Transvasez le cidre à l'aide d'un tuyau souple, en caoutchouc ou en matière plastique, que vous introduirez jusqu'au fond de la bouteille afin de ne pas mettre le cidre en contact avec l'air. Remplissez entièrement la bouteille, le cidre doit arriver au niveau du bouchon, car il ne doit pas y avoir d'air dans les bouteilles. Bouchez avec un bouchon de liège neuf, à coiffe métallique.

Recettes à base de cidre et de ses sous-produits

Accommodé de diverses façons, le cidre est un élément de base pour la préparation de diverses boissons alcoolisées et non alcoolisées. Qu'il s'agisse du petit cidre, ou cidre de seconde pression, du grog au cidre ou des boissons miellées au cidre, toutes conservent les qualités de la pomme en matière de santé. Le cidre peut être également préparé en vinaigre, lequel sert à de multiples usages.

Fabrication du petit cidre (cidre de seconde pression)

Pour 100 kg de pulpe : **20 à 50 litres d'eau**
2 kg de sucre (facultatif)

Une grande presse hydraulique exprime la totalité du jus contenu dans les pommes, mais les presses familiales en laissent plus du tiers dans le gâteau pressé. On presse donc celui-ci une seconde fois en procédant de la façon suivante. On dispose cette pulpe dans une cuve et on l'arrose d'eau (il faut compter 20 à 50 litres d'eau pour 100 kilos de pulpe). On couvre la cuve et on laisse macérer de 8 à 10 heures. C'est seulement à ce moment-là que l'on place la pulpe dans le pressoir pour la seconde pression. Celle-ci se fait avec les mêmes précautions que la première pression. Selon les recettes, on ajoute ou non 2 kilos de sucre par 100 kilos de pulpe pour relever la teneur en alcool de 1 degré. Si l'on désire obtenir une boisson plus forte, on peut également mélanger le jus de la seconde pressée (petit cidre) et le jus de la première pressée (pur jus) pour relever de 1 ou 2 degrés la teneur en alcool.

Boisson miellée au cidre

10 kg de pommes
600 g de miel
500 g de raisins secs

Lavez les pommes, puis râpez-les ou écrasez-les pour en exprimer le jus. Faites chauffer au bain-marie (à 70 °C) le miel dans 1 litre de jus de pomme. Maintenez sur le feu jusqu'à dissolution complète du miel, et versez dans un petit tonneau. Ajoutez alors les raisins secs que vous aurez bien écrasés au préalable, et mélangez le tout. Laissez fermenter. Lorsque la fermentation est achevée et qu'il ne se forme plus de bulles en surface, le liquide se clarifie. Soutirez alors en bouteilles, que vous aurez soin de boucher hermétiquement avec un bouchon de liège à coiffe métallique.

Grog au cidre

1 verre de cidre
1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
1 citron
3 cuillerées à café de calvados
1 pincée de cannelle en poudre

Mettez dans une casserole le cidre et le sucre et faites chauffer doucement. Retirez du feu avant ébullition, et versez dans un verre très épais en ajoutant 2 cuillerées à café de calvados, une cuillerée à café de jus de citron et une pincée de cannelle en poudre. Posez sur le grog une rondelle de citron, versez quelques gouttes de calvados préalablement chauffé dans une louche, flambez, et servez ce breuvage immédiatement : il sera particulièrement apprécié l'hiver, après le sport par exemple.

Vinaigre de cidre

1 bouteille de bon cidre

Une boisson alcoolique tourne au vinaigre lorsque l'alcool qu'elle contient s'est transformé en acide acétique sous l'action d'un ferment : le ferment acétique. Le vinaigre de cidre est l'un des plus fins vinaigres qui soient, et son arôme convient à de nombreuses salades. C'est aussi un auxiliaire précieux dans la vie quotidienne, car il peut servir à plusieurs usages (pour nettoyer des taches, faire des inhalations, imbiber des compresses...). Enfin, il faut savoir que le vinaigre de cidre est bactéricide, digestif, et riche en sels minéraux.

Pour obtenir du vinaigre de cidre, ouvrez une bouteille de bon cidre naturel, et laissez-la ouverte à une température de 20 à 21 °C. Quelques semaines plus tard, le cidre aura tourné au vinaigre. Pour accélérer le processus, on peut ajouter un peu de cette membrane gélatineuse que l'on appelle la mère, qui se forme à la surface des vinaigres. Trempez une petite baguette dans un vinaigrier et ensemencez votre bouteille de cidre. Une fois celui-ci tourné au vinaigre, versez-le dans le vinaigrier. Continuez à remplir progressivement le vinaigrier, en y introduisant chaque semaine 2 à 3 litres de cidre, jusqu'à ce qu'il soit rempli aux trois quarts. En été, on peut soutirer le vinaigre tous les 15 jours et remplir aussitôt le vinaigrier de cidre frais. En hiver, mieux vaut ne soutirer qu'une fois par mois.

Un vinaigrier ne se bouche pas, il doit rester en contact avec l'air. Mais pour empêcher les mouches du vinaigre d'y déposer leurs œufs, introduisez dans l'ouverture du vinaigrier un tampon d'ouate ou de gaze. Ne conservez pas le vinaigrier en cave, les mouches risqueraient de contaminer les tonneaux qui y seraient entreposés.

Cidre aux fruits mélangés

1 litre de cidre
1 orange
1 poire
1 pomme
3 tranches d'ananas
des cerises au sirop

Pelez l'orange, la poire et la pomme, et coupez ces fruits en rondelles ou en quartiers. Prenez une carafe à large col, mettez-y les fruits coupés, les tranches d'ananas et les cerises, et versez-y 1 litre de cidre. Laissez les fruits macérer pendant plusieurs heures (4 ou 5 heures) avant de consommer. Vous dégusterez alors un cidre délicieusement fruité et pétillant à souhait.

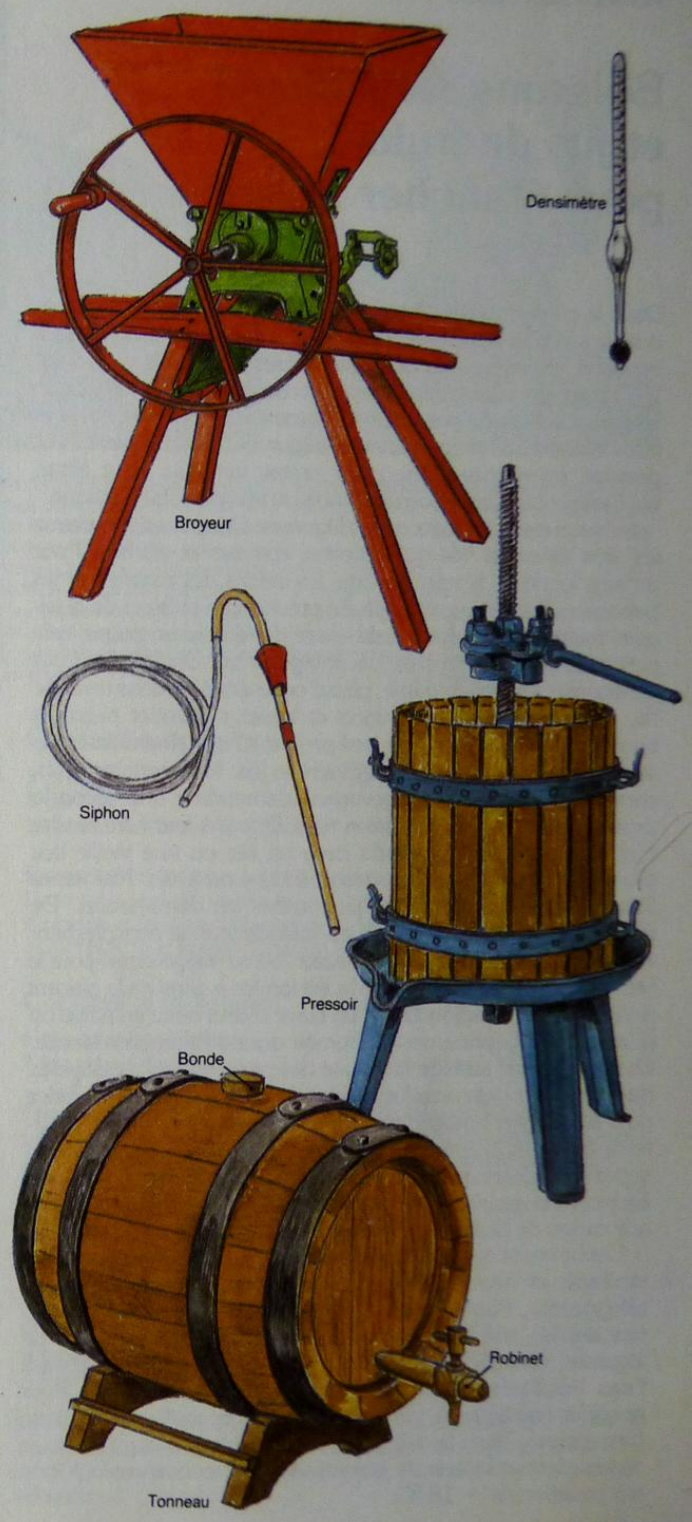
Marc-cidre

2/3 de cidre **1/3 d'eau-de-vie de pomme**

Utilisez du cidre qui vient d'être pressé. Ajoutez-y aussitôt l'eau-de-vie de pomme dans les proportions indiquées et mettez ce mélange en tonneau. Pour mettre en bouteilles, attendez que le marc-cidre soit devenu parfaitement limpide.

Utilisation des résidus du pressoir en engrais

Après pression totale, cassez le gâteau de marc, puis disposez-le en couches pour former un tas de 10 à 15 cm de hauteur. Épandez dessus du phosphate de chaux ou des scories de déphosphoration, puis recouvrez d'un lit de terre ordinaire. Et ainsi de suite jusqu'à épuisement du marc. Attendez deux mois avant de retourner le tout. Retournez plusieurs fois dans l'année, jusqu'à obtention d'un terreau riche et souple.



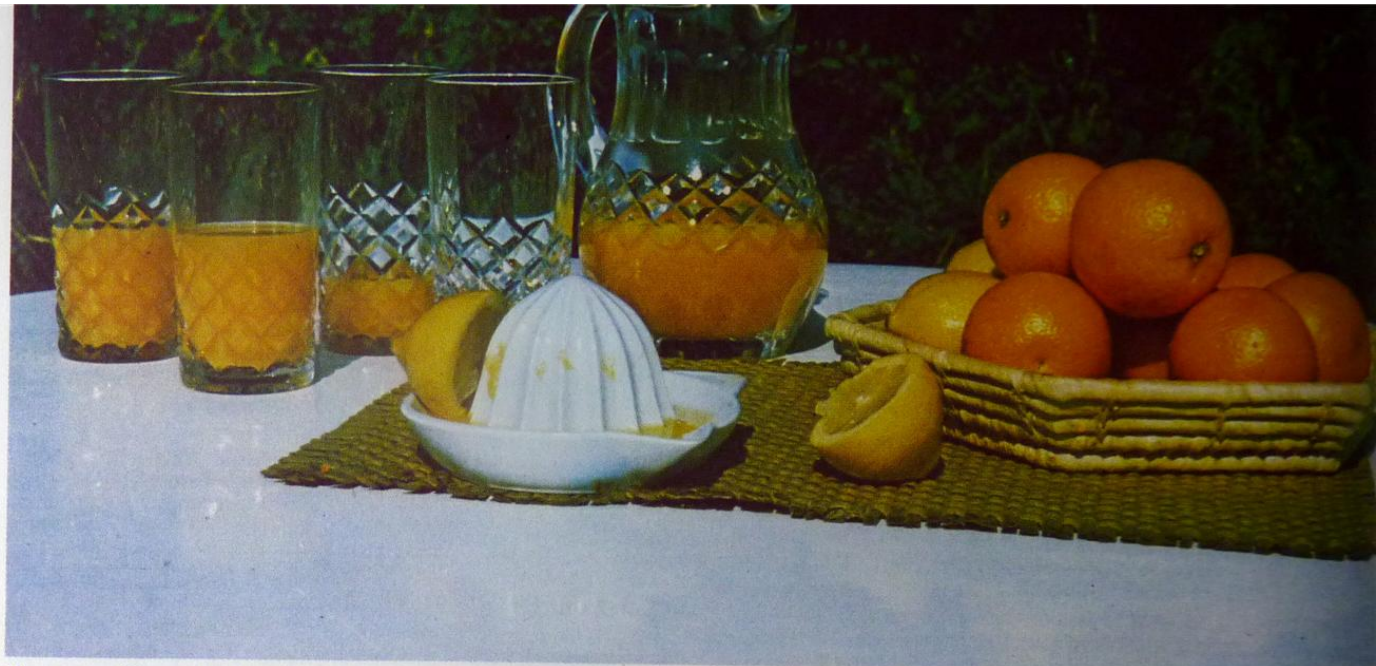
Boissons sans alcool et jus de fruits pour étancher la soif

Dans la plupart des jardins, il pousse des fruits et des légumes dont le jus, une fois extrait, peut servir à préparer de délicieuses boissons, riches en vitamines, en sucres et en sels minéraux.

La première étape de la fabrication consiste à réduire le fruit ou le légume à l'état de pulpe. Comme matériel, vous aurez besoin d'un mixer ou d'une moulinette à légumes, ou d'un pilon avec passoire, ou encore d'une petite presse familiale. Pour filtrer, vous utiliserez un tamis, ou un chinois ou une passoire classique.

Lavez et pelez les fruits ou les légumes. Coupez en morceaux les gros éléments tels que carottes, tomates et pêches. Pour certains légumes fibreux comme les céleris, les carottes et les betteraves, il est recommandé de prévoir une cuisson de quelques minutes à feu doux juste avant de réduire en pulpe, cela permettra d'extraire ensuite davantage de jus. Une fois les fruits ou légumes réduits en pulpe, placez cette dernière dans un linge fin, une passoire ou un chinois et laissez s'égoutter plusieurs heures au-dessus d'un récipient propre. C'est généralement la seule opération à faire pour extraire le jus. Mais certains fruits, comme les raisins ou les pommes, demandent une seconde pression, car une seule pression ne suffit pas à leur faire rendre tout leur jus. Mettez ces fruits dans un sac ou une vieille taie d'oreiller et écrasez-les au pressoir à cidre ou à vin. Maintenez sous presse et resserrez un peu toutes les demi-heures. De nombreux jus de fruits passés au réfrigérateur se consomment «frappés» : on met le liquide au freezer (ou au congélateur) pour le faire prendre en glace, puis on le fait fondre à demi en le plaçant dans un mixer. L'adjonction d'un blanc d'œuf battu en neige ou d'un peu de gélatine non parfumée donne de la consistance. Comme le froid atténue la finesse des parfums, vous essayerez de donner aux boissons glacées plus de goût que vous ne le feriez pour les mêmes boissons non glacées. Par exemple, vous ajouterez à un jus d'agrumes un peu de zeste râpé. Le miel et certaines écorces peuvent aussi agrémenter vos préparations. Enfin, vous pouvez fabriquer des jus de fruits pétillants par adjonction de bicarbonate de soude ou d'eau gazeuse naturelle.

Les boissons cuites quelques minutes, puis mises en bouteilles stérilisées et hermétiquement fermées se conservent bien au réfrigérateur. Pour une conservation de longue durée (jusqu'à une année), mieux vaut stériliser ou congeler. Tous les jus de légumes, exception faite des jus de tomate, seront stérilisés à l'eau bouillante (comme il est expliqué p. 212-213). Pour congeler une boisson, versez-la dans une bouteille en plastique bien propre, sans la remplir totalement, car le liquide va se dilater; fermez-la ensuite normalement et conservez-la à une température de – 18 °C.



Recommandés pour leur valeur nutritive, et appréciés à tout âge, les jus de fruits peuvent être agréablement consommés à tout moment de la journée.

Les recettes d'autrefois

Les livres de cuisine d'autrefois regorgent de recettes de boissons familiales non alcooliques. On redécouvre aujourd'hui les saveurs agréables et rafraîchissantes de ces boissons que nos grands-mères savaient préparer en utilisant les mille ressources que la nature offre au fil des saisons.

Limonade

4 citrons — **1 litre d'eau**
200 g de sucre

Le mot «limonade» vient de «limon», qui veut dire citron. Il est synonyme de soif et de chaleur. Pour préparer cette boisson à l'ancienne, il faut extraire l'huile aromatique du zeste soit en laissant le sucre pomper l'huile, soit en l'exprimant par ébullition du zeste. Découpez les zestes bien jaunes des citrons, en prenant soin d'éliminer totalement la peau blanche amère. Recouvrez ces zestes de sucre et laissez-les macérer une demi-heure. Faites bouillir l'eau et versez-la sur le sucre et les zestes. Laissez le mélange refroidir, puis versez dessus le jus des citrons. Mettez au frais et servez bien frappé.

Limonade à l'orange

2 citrons — **180 g de sucre**
5 oranges — **1,5 litre d'eau**

Faites dissoudre le sucre dans l'eau. Ajoutez le jus des citrons et des oranges. Mélangez bien et mettez quelques heures au réfrigérateur. Servez glacé.

Limonade de framboise

600 g de framboises fraîches — **350 g de sucre en morceaux**
5 citrons — **2 litres d'eau**

Réduisez les framboises en pulpe et filtrez celle-ci au-dessus d'une terrine. Ajoutez 2 litres d'eau froide, le jus des citrons et le sucre en morceaux. Laissez fondre le sucre et tournez pour bien mélanger les ingrédients. Si la présence de petits pépins vous indispose, filtrez la préparation. Mettez en carafes ou en bouteilles et servez très frais.

Jus de fraise

Fraises fraîchement cueillies — **jus de citron**

Lavez les fraises, équeutez-les. Écrasez-les au pilon. Filtrez la pulpe ainsi obtenue en la mettant dans un chinois ou sur un linge fin placé au-dessus d'une terrine. Ajoutez le jus d'un citron par litre de jus de fraise obtenu. Mettez en bouteilles et stérilisez (voir p. 212-213).

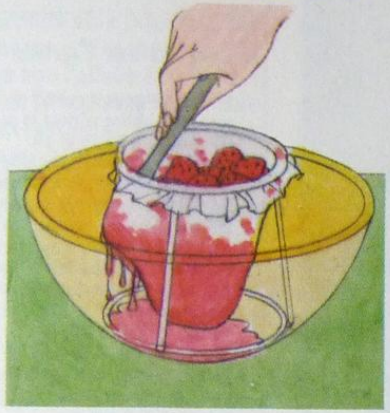
Limonade de cerise

1 kg de cerises — **500 g de sucre**
2 citrons — **2 litres d'eau**

Retirez queues et noyaux des cerises. Concassez au marteau quelques noyaux en enlevant les amandes. Passez les cerises au mixer. Mettez la pulpe ainsi obtenue dans un chinois et laissez-la s'égoutter au-dessus d'une terrine. Faites macérer pendant 2 heures les noyaux concassés dans 2 litres d'eau bouillante. Passez ce jus, ajoutez le sucre, le jus des citrons et des cerises. Servez glacé.

Comment extraire le jus des fruits et des légumes

Les baies et les raisins doivent être broyés et écrasés. Utiliser un pilon en bois ou en métal non oxydable et un grand saladier. En chauffant un peu les fruits dans une grande casserole (sans les faire bouillir), on récupérera davantage de jus. Laisser la pulpe s'égoutter doucement à travers un tamis ou un linge fin placé au-dessus du saladier. Garder la pulpe : elle pourra en effet être réutilisée ensuite, pour faire de délicieux clafoutis.



Pour les petits fruits à noyau comme les cerises ou les prunes, ou pour les fraises mieux vaut laisser le jus s'écouler au travers d'un chinois ou d'un linge fin. Faire chauffer les fruits dans un peu d'eau pour les faire éclater, en veillant à ne pas laisser bouillir, car le goût s'en ressentirait et les éléments nutritifs seraient détruits. Recueillir la pulpe et la placer sur un tamis ou dans un chinois. Laisser filtrer pendant plusieurs heures.

Les agrumes se pressent. C'est la méthode la plus efficace pour en extraire le jus, surtout lorsque les fruits sont bien mûrs. Il faut savoir aussi que la saveur des agrumes est plus forte dans le zeste que dans le jus. En conséquence, utiliser le zeste râpé si l'on souhaite relever le goût du jus de fruits. Râper le zeste, en incorporer une pincée au jus, goûter celui-ci, et ainsi de suite jusqu'à ce que le goût obtenu soit satisfaisant.

Les fruits durs comme les pêches, les poires ou les quetsches doivent être réduits en purée. Dénoyauter les fruits, les couper en petits morceaux et écraser ceux-ci dans une solide passoire ou dans un chinois et, dans ce dernier cas, écraser les fruits à l'aide d'un petit pilon de bois. Le mixer ou le robot ménager sont aussi d'un usage pratique. Si les fruits une fois passés ont donné une purée trop épaisse, l'éclaircir avec un peu d'eau.

Autres méthodes efficaces pour extraire le jus des fruits durs : utiliser la moulinette ou le hachoir. Ces instruments peuvent se révéler nécessaires pour extraire le jus de fruits à la chair assez ferme, par exemple le jus des pommes. Lorsque les fruits sont réduits à l'état de pulpe, mettre celle-ci dans un chinois et laisser le jus s'écouler. Pour obtenir plus de jus, verser un peu d'eau sur la pulpe et laisser macérer une nuit avant de filtrer.

Punch à la menthe

Un demi-verre d'eau
60 g de sucre
quelques feuilles de menthe fraîche
0,25 litre de jus de raisin
0,25 litre de jus d'orange
3 cuillerées à soupe de jus de citron vert

Portez l'eau à ébullition, puis éteignez le feu et laissez refroidir en ajoutant le sucre et les feuilles de menthe pour les faire infuser. (En garder quelques-unes pour la décoration.) Tournez doucement jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissous. Après refroidissement, filtrez. Ajoutez les jus de fruits (jus de raisin, jus d'orange, jus de citron vert) et mettez au réfrigérateur pendant quelques heures. Avant de servir, disposez en surface un décor de feuilles de menthe. Servez avec des cubes de glace.

Limonade de groseille framboisée

700 g de groseilles
250 g de framboises
2 citrons
600 g de sucre
2 litres d'eau

Écrasez les groseilles et les framboises. Sur la pulpe ainsi obtenue, versez 2 litres d'eau, mélangez bien et laissez reposer au frais 1 ou 2 heures. Passez ensuite au chinois pour filtrer le jus. Ajoutez le sucre et le jus des citrons. Remuez doucement le mélange avec une cuillère de bois pour faire fondre entièrement le sucre. Mettez au réfrigérateur et servez très frais.

Jus d'abricot

1 kg d'abricots bien mûrs
400 g de sucre
1,5 litre d'eau

Lavez et coupez en deux les abricots, enlevez les noyaux, mais conservez-les. Passez les fruits au mixer pour les réduire en purée. Mettez celle-ci dans une terrine avec les noyaux et versez doucement 1,5 litre d'eau bouillante. Incorporez le sucre en mélangeant bien avec une cuillère de bois, puis couvrez la terrine et laissez macérer pendant 3 heures. Filtrez le contenu de la terrine. Servez glacé.

Cocktail à la banane

3 bananes tigrées bien mûres
2 oranges
1 pamplemousse
4 cuillerées à soupe de miel
0,5 litre de jus de raisin

Versez le jus de raisin dans une casserole, ajoutez le miel et mettez sur feu doux. Dès que le miel est dissous, retirez la casserole du feu. Par ailleurs, pressez les oranges, coupez en petits morceaux le pamplemousse et écrasez les bananes. Incorporez à votre préparation le jus d'orange, les dés de pamplemousse et la purée de banane. Battez au mixer pour obtenir une boisson bien homogène.

Cocktail à la quetsche

250 g de quetsches
0,5 litre de jus de raisin
une dizaine de noisettes
5 cuillerées à soupe de miel

Prenez des quetsches bien mûres. Lavez-les et dénoyautez-les. Faites-les chauffer légèrement pour les réduire en pulpe. Mettez celle-ci dans un chinois ou sur un linge fin placé au-dessus d'une terrine, et laissez le jus s'égoutter. Par ailleurs, versez dans une casserole le jus de raisin et le miel, et mettez à chauffer doucement. Dès que le miel est dissous, retirez du feu. Ajoutez le jus de quetsche et les noisettes Battez ensuite au mixer pour obtenir une boisson bien homogène. Mettez au réfrigérateur. Servez glacé.

Cocktail aux agrumes

5 oranges
3 citrons
10 cuillerées à soupe de sucre
0,75 litre de lait
4 jaunes d'œufs

Pressez le jus des oranges et des citrons, et battez les jaunes d'œufs. Dans une terrine, versez le lait, les jaunes d'œufs battus, le jus d'orange et le sucre. Juste avant de servir, incorporez le jus de citron et battez le tout énergiquement. Servez glacé.

Cocktail à la tomate

6 tomates bien mûres
2 branches de céleri
2 citrons
poivre et sel

Trempez les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante et pelez-les. Coupez le céleri en petits dés, que vous passerez au mixer ou à la centrifugeuse avec les tomates. Si vous souhaitez éliminer les pépins, filtrez la purée ainsi obtenue à travers une mousseline ou un tamis. Ajoutez le jus des citrons, mélangez bien, salez et poivrez à votre goût. Servez très frais avec des glaçons.

Cocktail de santé aux légumes

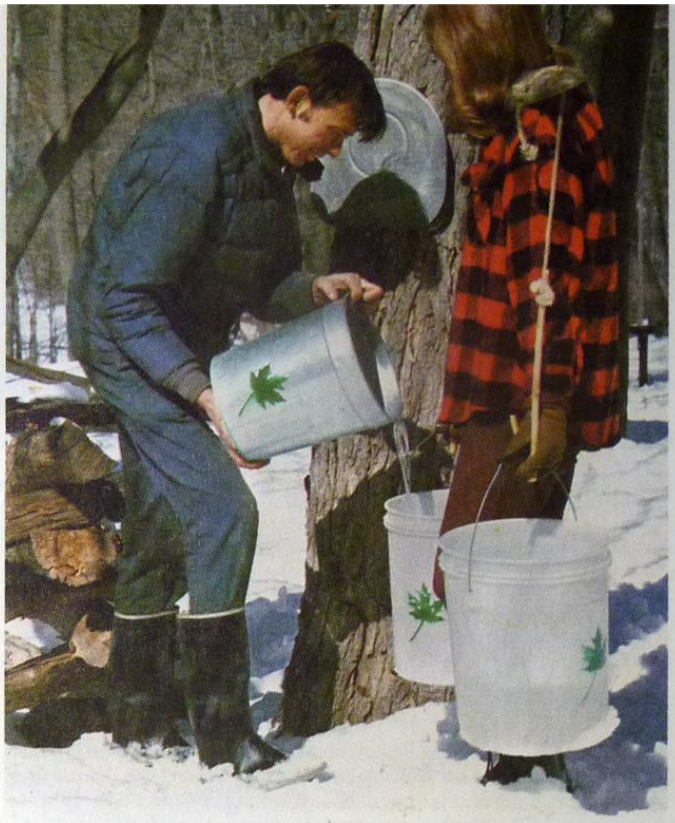
4 pommes
6 carottes
4 branches de céleri
1 jus de citron
sel et poivre

Lavez et épluchez les légumes. Coupez-les en petits morceaux et passez-les à la centrifugeuse pour en extraire le jus. Ajoutez ensuite un jus de citron, salez et poivrez à votre goût. Placez quelques heures au réfrigérateur et servez glacé.

Le sirop d'érable

Un seul érable, deux litres de sirop

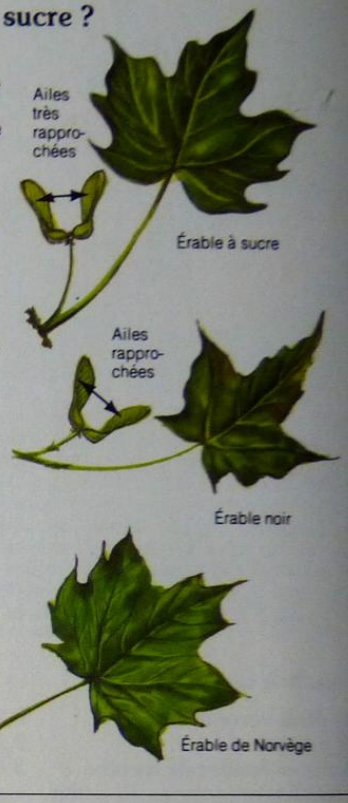
La fabrication du sirop et du sucre d'érable est un art qui se pratiquait en Amérique du Nord bien avant que les colons européens n'y débarquent. Pour satisfaire leur goût de sucre, les Indiens des basses terres de l'Est fendaient l'écorce de l'érable à sucre et en recueillaient la sève. Ils la faisaient bouillir dans des troncs évidés où ils introduisaient sans arrêt des pierres chauffées. Les premiers colons apprirent à leur tour comment s'y prendre et améliorèrent la technique indienne : ils se servirent de mèches de fer pour inciser les arbres et de cuves de cuivre pour faciliter l'évaporation de la sève et accélérer sa transformation en sirop et en sucre. Depuis longtemps chez nous, l'exploitation de l'érable se pratique à l'échelle familiale. L'augmentation récente des prix du sirop incite de plus en plus les gens qui le peuvent à en fabriquer. Un bon érable donne de 60 à 75 litres de sève en un printemps, soit suffisamment pour faire de deux à trois litres de sirop d'érable pur.



On recueille la sève qui sera bientôt transformée en sirop.

Lequel est l'arbre à sucre ?

Pour fabriquer du sirop et du sucre, on utilise surtout la sève de l'érable à sucre et de l'érable noir, ainsi que celle de l'érable de Norvège. D'autres variétés pourraient aussi être utilisées, mais leur rendement est très inférieur. L'écorce gris foncé de l'érable à sucre est écailleuse. Celle de l'érable noir est grise et lisse quand l'arbre est jeune et devient foncée et écailleuse quand l'arbre vieillit. La répartition de ces deux espèces va de l'est des Grands Lacs aux provinces de l'Atlantique, en passant par le sud du Québec. Identifiez et marquez vos arbres pendant l'été pour savoir les reconnaître au printemps.



Comment entailler un érable

Plus le diamètre du tronc est important et plus les branches du sommet sont développées, plus un arbre sain donnera de sève. Les troncs de moins de 25 cm de diamètre ne devraient pas être incisés. Même s'il y a plus d'une montée de sève, le meilleur moment pour entailler l'arbre demeure la fin de l'hiver ou le début du printemps, avant que les bourgeons éclatent. La sève est alors riche en sucre et son goût est des plus savoureux. D'autre part, à cette époque, la fraîcheur des nuits inhibe l'action des bactéries.

Entaillez l'arbre n'importe où, à une hauteur de 0,60 à 2 m au-dessus du sol, surtout du côté sud où la sève est plus abondante en début de saison. L'entaille ne doit pas avoir plus de 6 ou 7 cm de profondeur ; des entailles plus profondes ne laisseraient pas s'écouler plus de sève et risqueraient, par contre, de blesser l'arbre. Percez l'écorce à l'aide d'un vilebrequin à main selon une pente ascendante de 10° à 20°. Veillez à ce que le diamètre de l'entaille soit plus petit que celui du chalumeau que vous voudrez y insérer (par exemple, 11 mm pour un chalumeau de 12 mm). Vous pourrez entailler un gros arbre (plus de 60 cm de diamètre) en quatre endroits ou plus. Il est préférable de n'entailler les petits arbres qu'en un ou deux endroits. Si l'arbre a déjà été entaillé, pratiquez toute nouvelle incision environ à 15 cm des cicatrices.

Dès que le trou sera percé, enfoncez-y le chalumeau par petits coups. Mais attention, frapper fort risquerait de fendre l'écorce, d'endommager l'arbre et de gaspiller de la sève. On trouve à la campagne des chalumeaux de métal qui s'adaptent parfaitement au tronc et qui sont munis de crochets pour retenir les seaux. Vous pouvez également fabriquer vous-même vos chalumeaux : évidez des branches de sumac (vinaigrier) de 10 cm de longueur à l'aide d'un poinçon chauffé ou de tout autre outil à aléser. Prenez bien soin de choisir les sumacs à baies rouges, ceux à baies blanches ou vert pâle étant des variétés vénéneuses. Si vous utilisez un chalumeau de bois, enfoncez un clou au-dessus pour suspendre le seau.

Recueillez la sève dans des contenants recouverts. Les seaux ordinaires en métal galvanisé contiennent 10 ou 12 litres ; les contenants à lait en plastique contiennent 4 litres et l'étroitesse de leur ouverture fait qu'on peut se dispenser de couvercle. Il suffit de bien les laver et de les suspendre sous le chalumeau à l'aide d'un fil métallique ou d'une bonne ficelle. La sève se garde à l'extérieur dans de grands contenants pendant trois jours, à condition qu'il fasse froid. Si le temps se réchauffe, il faut la traiter rapidement et enlever les chalumeaux. Les entailles se cicatrisent au cours de l'été.

Le chalumeau est légèrement incliné vers le bas et le crochet dont il est muni retient le seau. L'écorce grise et écailleuse est celle de l'érable noir.

Le sac de plastique est une des contributions de la technologie moderne à un art ancien. Il se referme sur un chalumeau spécialement conçu, évitant ainsi qu'on ait à le couvrir. On le suspend à l'arbre avec une corde.

De la sève au sirop

Dès que vous avez recueilli suffisamment de sève pour faire une bonne quantité de sirop, n'attendez pas pour la mettre à bouillir. A peu près n'importe quel type de foyer fera l'affaire à l'extérieur, qu'il s'agisse du simple feu de bois ou de l'évaporateur commercial fonctionnant au gaz. Les poêles au kérosène, les poêles de camping à essence ou les vieux poêles au charbon donnent tous d'excellents résultats. Cependant, le bois demeure le meilleur combustible : il est sûr, peu coûteux et risque moins d'altérer le goût du sirop.

Si vous possédez un foyer à barbecue extérieur, vous pouvez vous en servir pour faire bouillir la sève, mais vous pouvez également fabriquer un évaporateur extérieur avec des parpaings (blocs de ciment). Évitez de faire bouillir la sève à l'intérieur de la maison : il se formerait des dépôts de sucre sur les murs, les meubles et les planchers. Pour ne pas gaspiller votre combustible, protégez votre feu contre le vent.

La transformation de la sève en sirop est un processus lent qui consomme beaucoup de combustible. Vous devez donc en prévoir une grande quantité. Si vous utilisez du bois, il vous faudra compter environ un quart de corde pour 20 litres de sirop. Le bac d'évaporation devra être propre et assez grand pour contenir au moins 5 litres de sève, mais plus il sera grand, mieux ce sera. Pour une toute petite exploitation, une grande rôtissoire pourra faire l'affaire. Par ailleurs, vous aurez besoin d'une cuiller pour brasser le sirop, d'un thermomètre à bonbon, d'un contenant de 5 à 10 litres pour la finition, et d'une passoire ordinaire. Prévoyez également un linge épais ou un essuie-tout pour filtrer le sirop une fois qu'il sera prêt.

Versez la sève dans le bac, en remplissant celui-ci à moitié ; mettez sur le feu et amenez à ébullition. Comme la sève est principalement constituée d'eau, son point d'ébullition est celui de l'eau, soit 100°C au niveau de la mer (on compte 1°C de moins pour chaque tranche de 300 m d'altitude). A mesure que la vapeur s'échappe, le point d'ébullition s'élève. Quand la température atteint 3,5°C au-dessus du point d'ébullition de l'eau, le sirop est prêt.

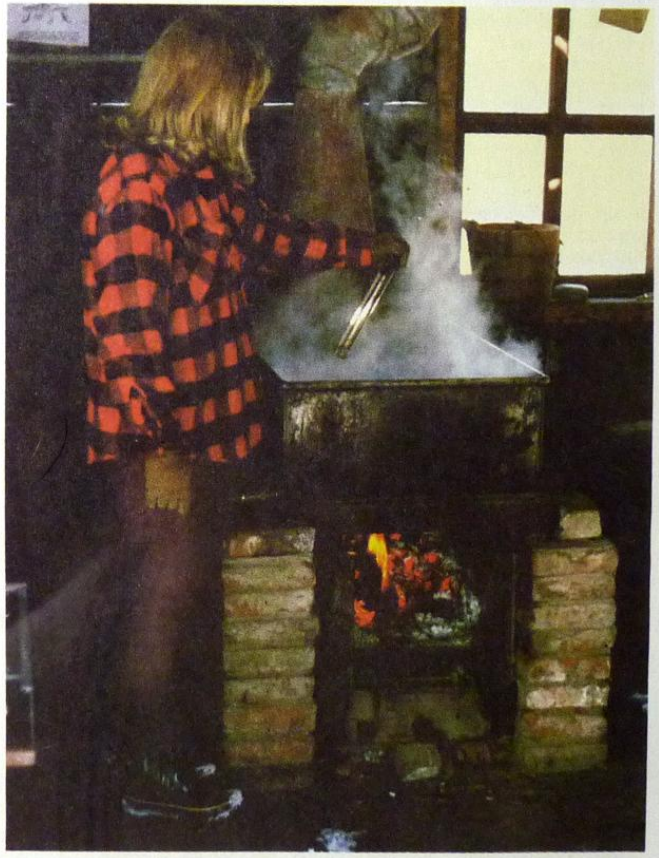
Pendant tout le processus d'évaporation, enlevez régulièrement l'écume qui se forme à la surface du liquide, avec la passoire. Pour éviter que le sirop ne brûle ou ne colle au fond, ajoutez un peu de sève au fur et à mesure pour maintenir le niveau du liquide. Comme le sirop en fin de préparation a tendance à déborder, on finit souvent de le faire bouillir sur un feu facile à contrôler. Quand il atteint 3,2°C au-dessus du point d'ébullition de l'eau, il est prêt pour cette dernière étape. Retirez alors le bac du feu et versez le sirop dans un autre contenant en le filtrant dans la passoire garnie d'un linge ou d'un papier essuie-tout. Manipulez le bac avec beaucoup de précaution : le sirop bouillant colle à la peau et peut provoquer des brûlures graves. C'est pour enlever toutes les impuretés, surtout un composé granuleux de calcium présent dans la sève des érables, qu'on filtre le sirop. Aussitôt qu'il est filtré, mettez-le en bouteilles ou en bocaux. Il y a des gens qui filtrent le sirop une deuxième fois, au moment de le verser dans les bocaux, pour s'assurer qu'il ne reste aucun grain de calcium.

Conservation et traitement du sucre et du sirop

Le sirop d'érable se conserve assez longtemps sans l'intermédiaire d'agents de conservation. Pour une longue conservation, gardez-le dans des contenants de verre, de plastique ou de métal hermétiques. Les contenants de verre, comme les bocaux à marinades, sont de loin préférables aux autres contenants : ils ne rouillent pas, ne modifient pas le goût (comme les contenants de plastique) et présentent l'avantage d'être transparents (on peut vérifier l'état du sirop sans avoir à retirer le couvercle). Versez directement le sirop chaud (à au moins 85°C) dans les contenants que vous fermerez hermétiquement et que vous laisserez refroidir lentement. Mettez les bocaux dans un endroit frais et sombre, la cave ou le garde-manger. Le sirop se conservera plusieurs mois, même dans des contenants qui ne sont pas hermétiques, à condition que vous le placiez au réfrigérateur. Vous pourrez même le congeler, mais sachez cependant que, dans ce cas-là, il risque de perdre de sa saveur et de se cristalliser.

Le sucre dur et le sucre mou garderont longtemps leur fraîcheur à condition que vous preniez bien soin de les envelopper et de les garder dans un endroit sec.

Pour obtenir du sucre mou, faites bouillir du sirop d'érable à environ 17°C au-dessus du point d'ébullition normal de l'eau ; laissez ensuite sa température baisser à 68°C et mélangez-le régulièrement jusqu'à ce qu'il épaississe. Ce n'est qu'après épaississement que vous le verserez dans des moules. Pour obtenir du sucre dur, laissez bouillir le sirop d'érable jusqu'à ce qu'il atteigne 20°C de plus que le point d'ébullition normal de l'eau ; laissez ensuite sa température baisser jusqu'à 66°C et remuez-le jusqu'à ce qu'il forme des cristaux. À ce moment-là, il est prêt à être versé dans les moules. Au temps des sucres, vous pourrez vous régaler tout simplement en versant du sirop bouillant (à environ 110°C) sur la neige ou sur de la glace concassée. Vous obtiendrez ainsi la fameuse « tire » si exquise.



L'évaporateur est un appareil de cuisson construit à l'intérieur même d'une cabane à sucre bien aérée. Pendant le processus d'évaporation, on vérifie périodiquement la température de la sève à l'aide d'un thermomètre à bonbon. Quand elle est supérieure de 3,5 °C au point d'ébullition normal, le sirop est prêt. Il faut environ un quart de corde de bois dur et sec pour réduire en sirop 700 litres de sève.

Pour réduire la sève en sucre, on pourra utiliser une méthode fort simple : au-dessus d'un feu, suspendre un grand chaudron à trois pieux fichés en terre. Toutefois, cette façon de procéder est lente et consomme beaucoup de combustible, car le chaudron n'est pas protégé. En outre, le sirop risque d'avoir un goût de fumée. Enfin, une longue cuisson dans un chaudron profond donne un sirop foncé de moindre qualité.

Le sirop le plus estimé (à droite) est pâle. Il a en outre une saveur délicate. Il provient d'une sève limpide qu'on a pris soin de réduire rapidement. Certains préfèrent cependant le sirop d'érable plus foncé, au goût bien plus prononcé. L'instrument que l'on voit au premier plan est un hydromètre. Il sert à vérifier la teneur en sucre de la sève au moment où elle s'écoule du tronc de l'arbre.

Conservation de la viande et du poisson

Les méthodes anciennes : l'utile et l'agréable

L'envie de conserver certains aliments pour en consommer toute l'année a toujours existé. La plupart des méthodes traditionnelles comportant salaison, fumage et adjonction d'épices donnent aux aliments une saveur particulière. Même si la réfrigération actuelle a simplifié le problème, beaucoup de ces méthodes anciennes ont aujourd'hui encore leurs adeptes.

Autrefois, la salaison et le fumage étaient les moyens habituels de conservation, et de nombreux produits, tels que le jambon et le lard, ainsi que de nombreux poissons, tels que la truite, le saumon et la morue, sont encore préparés selon l'une ou l'autre de ces méthodes, ou même les deux ensemble. Les saucisses également ont toujours été très populaires ; les recettes de fabrication varient selon le climat. Dans les régions chaudes, le mode de préparation traditionnelle comporte une adjonction importante d'herbes et d'épices, ce qui rend souvent les saucisses sèches et dures ; par contre, sous des climats plus froids, où la conservation ne pose pas de problème, les saucisses sont faites avec de la viande fraîche, non salée, et sont généralement plus tendres.

Certaines recettes sont aujourd'hui totalement oubliées. Ainsi, les volailles cuites et désossées, recouvertes de saindoux ou de beurre, et que l'on conservait pendant des mois. Les morceaux à rôtir étaient immergés pendant une semaine dans de l'eau courante froide; lorsque la viande remontait à la surface, il était temps de la mettre au four. Le charbon de bois, puissant bactéricide, était souvent utilisé ; il était alors pilé, puis frotté sur toute la surface de la viande, ou encore placé en morceaux dans le ventre du poisson une fois vidé.

De toute façon, il ne faut pas hésiter à faire des expériences. Les recettes d'hier s'accommoderont fort bien des facilités d'aujourd'hui. D'une façon générale, il faut savoir que de nombreux poissons, certaines viandes, la volaille ou la charcuterie prennent, une fois fumés, une saveur particulièrement agréable.

Fumer la viande, le poisson ou la volaille est plus simple qu'il n'y paraît. Il n'est pas nécessaire d'avoir à sa disposition un équipement spécialisé. Il suffit d'un « trou à feu » (photo ci-contre) aéré ; mais ce peut être aussi une caisse en bois, ou une simple boîte en carton. La fumée qui enrobe la viande agit comme un antiseptique et aide à sa conservation. Certains jambons peuvent ainsi être conservés pendant des années, comme les fameux jambons Smithfield du sud des États-Unis. On cite l'exemple de l'un de ces jambons célèbres qui aurait été fumé à l'occasion du baptême d'une petite fille et conservé jusqu'à son mariage, c'est-à-dire pendant vingt-cinq ans. Aujourd'hui, beaucoup de gens utilisent le fumage simplement pour donner à un morceau de viande fraîche ou à un poisson ce délicieux petit goût de bois que les gourmets apprécient tant.

Pour une courte conservation : suspension et propreté rigoureuse

Au-dessus de 40 °C, la viande et la volaille fraîche se détériorent rapidement. Aussi est-il important de les mettre au réfrigérateur le plus tôt possible et de les y laisser jusqu'au moment de la préparation ou de la cuisson. Un court séjour dans un endroit frais évite la contamination et améliore véritablement la qualité de la plupart des viandes. Cela provient des enzymes naturelles qui atténuent la dureté des fibres musculaires. L'attendrissement de la viande doit être pratiqué à une température située entre 1 et 4 °C. Selon leur taille, les volailles fraîches seront entreposées à cette température entre 12 et 48 heures. Le porc et le veau y resteront pendant un jour ou deux, le bœuf, le mouton et l'agneau devront y séjourner environ une semaine. Le gibier doit être préalablement vidé, et toutes ses glandes à sécrétion odoriférante soigneusement éliminées. Si vous ne pouvez pas maintenir la température à 4 °C ou au-dessous, renoncez à attendrir la viande. Faites la sécher, et procédez aussitôt à sa congélation, ou bien préparez-la en vue de sa conservation. Le poisson s'abîme très rapidement, aussi il ne doit jamais être suspendu; il faut le nettoyer ou le congeler immédiatement.

Pendant que vous effectuez ces différentes opérations, vous devez absolument veiller à ce que vos mains, comme vos ustensiles, soient toujours propres. Frottez et grattez les planches à découper, puis lavez-les a l'eau savonneuse chaude, et ébouillantez-les avant et après chaque utilisation. Vous aurez sans doute besoin de plusieurs sortes de couteaux pour effectuer les différentes coupes de la viande; ces couteaux devront être non seulement très propres, mais aussi bien aiguisés. L'affûtage final des lames se fera avec un fusil de boucher.

Il convient de prendre des précautions particulières en ce qui concerne la préparation du porc frais en vue de sa conservation. En effet, il pourrait contenir des vers appelés trichines, qui provoquent la trichinose. Ces vers peuvent être détruits par une température soit très élevée, soit très basse. Il faut donc toujours cuire le porc au-dessus de 60 °C (pour plus de précaution, le cuire à 65 °C). A l'intérieur de morceaux de moins de 15 cm d'épaisseur, les vers pourront être détruits par une congélation effectuée à − 23 °C et prolongée pendant 12 jours, ou bien à − 17 °C pendant trois à quatre semaines.

Les conserves, la cuisine toute prête

Les conserves sont pratiques et économiques. Les produits conservés ne sont pas menacés par une panne de courant, ils se transportent facilement et se gardent longtemps. Les viandes et les poissons peuvent fort bien être conservés dans des bocaux de verre ou dans des boîtes en fer; les bocaux sont généralement recommandés; ils coûtent moins cher, sont plus pratiques, et ne nécessitent aucun appareil pour les sortir.

Le seul risque, mais il est redoutable, c'est le botulisme, une forme grave, souvent fatale, d'empoisonnement, causée par des microbes se développant en milieu clos et obscur. Pour être bien sûr de les détruire, il faut que la température des aliments et de leurs récipients soit maintenue à 115 °C, pendant un temps déterminé. (Pour de plus amples informations concernant les conserves, différents modes de fabrication, et des recettes, voir p. 212 à 219.)

La viande, le poisson et la volaille peuvent être stérilisés de deux façons, selon qu'ils sont crus ou cuits. Dans les deux cas, la présence de graisse sur le bord du bocal est néfaste parce qu'elle peut empêcher une parfaite herméticité, aussi est-il nécessaire, une fois le bocal rempli, d'en retirer soigneusement toute trace de graisse avant de commencer la stérilisation.

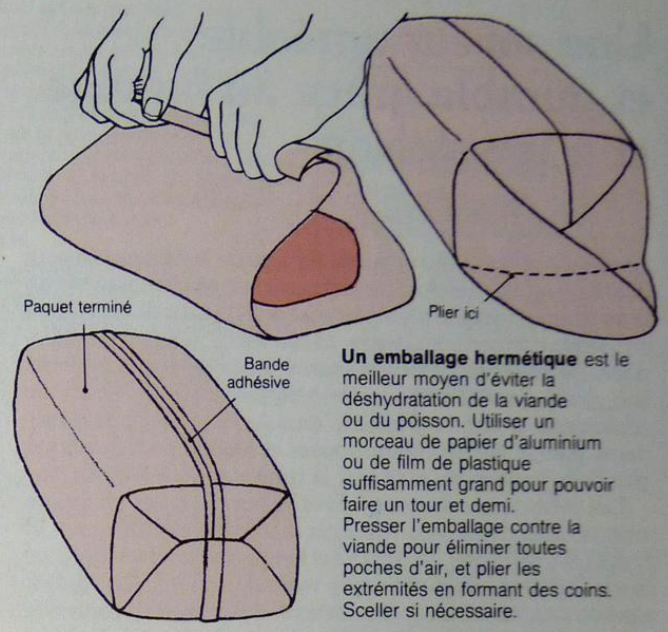
Si vous choisissez la méthode « à cru », coupez les aliments en morceaux, et placez-les, sans les tasser, dans les bocaux stériles, ajoutez une cuillerée à café de sel par litre, mais aucun liquide. Placez les bocaux non couverts dans une marmite d'eau ouverte, et chauffez progressivement jusqu'à ce qu'un thermomètre plongé au cœur de la viande indique 76 °C. A cette température, tous les ferments et moisissures seront détruits. Ce procédé, connu pour être radical, peut prendre une heure, ou davantage. Ensuite, couvrez immédiatement les bocaux, suivant les instructions du fabricant. Enfin, procédez à la stérilisation dans une marmite spéciale ou dans l'autocuiseur.

Si vous avez choisi la seconde méthode, faites cuire les aliments à l'eau salée, et placez-les, sans les tasser, dans les bocaux. Ensuite, remplissez les bocaux jusqu'à 2 cm du bord, avec de l'eau bouillante ou du bouillon. Avant de mettre les couvercles, assurez-vous que les bords des bocaux sont propres, et procédez ensuite selon le mode habituel de stérilisation.

Lorsque cette opération est terminée, laissez refroidir les bocaux et vérifiez les fermetures. Les couvercles en métal devraient être légèrement concaves et produire un son métallique lorsque vous les tapez. Si une fermeture vous paraît douteuse, consommez le jour même le contenu du bocal, ou bien recommencez par le début le processus de stérilisation. Après cette vérification, étiquetez tous les bocaux en indiquant la date et leur contenu. Placez-les dans un endroit sec et sombre (la lumière directe pourrait décolorer les aliments).

Si un couvercle a pris une allure bombée pendant la période de conservation, ou si, au moment de l'utilisation, le produit présente une altération ou une anomalie, ne le consommez pas. Le botulisme est extrêmement dangereux, et peut même contaminer un aliment sans en altérer l'aspect. Jetez alors le produit en vous assurant bien qu'aucune personne ou aucun animal ne s'en empare.

Conditionnement de la viande à congeler



Un emballage hermétique est le meilleur moyen d'éviter la déshydratation de la viande ou du poisson. Utiliser un morceau de papier d'aluminium ou de film de plastique suffisamment grand pour pouvoir faire un tour et demi. Presser l'emballage contre la viande pour éliminer toutes poches d'air, et plier les extrémités en formant des coins. Sceller si nécessaire.

La congélation, la saveur du produit frais

Aujourd'hui, la congélation est devenue le moyen le plus facile et le plus rapide de conserver la viande ou le poisson, tout en préservant les valeurs nutritives et gustatives des aliments frais. Le succès de l'opération dépend de sa rapidité. Le seul inconvénient de ce procédé est sa dépendance permanente à l'égard du courant électrique.

La meilleure façon de congeler la viande et le poisson consiste à abaisser très rapidement la température à − 25 °C, pour la maintenir ensuite à − 17 °C. La plupart des congélateurs peuvent atteindre − 25 °C; ce sont des modèles de type « coffre », fermés par un couvercle abattant. Assez encombrants, ils trouveront leur place au sous-sol, au garage ou à la cave, pourvu que cet endroit ne soit ni humide ni surchauffé.

Plusieurs heures avant de procéder à la congélation, il faut régler l'appareil à son point le plus froid. Regroupez d'un côté les aliments déjà congelés, en essayant de réserver 30 cm³ d'espace libre par kilo d'aliments. Refroidissez les produits avant de les congeler afin d'éviter un réchauffement des viandes et des poissons déjà conservés. Enveloppez chaque morceau dans des emballages individuels et hermétiques, pour éviter à la fois les brûlures causées par le froid (par la déshydratation) et le mélange des différentes odeurs. Il existe de nombreuses sortes d'emballages qui garantissent une protection durable des produits congelés. Mettez une étiquette sur chaque paquet, en indiquant le nom du morceau et la date de congélation. Placez-les dans le congélateur en prenant bien garde qu'ils n'aient aucun contact avec les paquets déjà entreposés. Lorsque tous les morceaux auront durci, réglez le bouton du congélateur sur « conservation ». En cas de panne de courant ou de panne de l'appareil, il ne faut pas l'ouvrir; il conservera sa température basse pendant plusieurs heures. Au cas où la panne se prolongerait, il faudrait alors ouvrir le congélateur et remplir les espaces laissés vides avec de la glace ou de la neige carbonique. Une viande dégelée ne doit pas être à nouveau congelée.

Toute viande s'altère après un long séjour dans le congélateur. Les viandes salées, comme le bacon ou le jambon, et les viandes très grasses, comme les saucisses, ne supportent pas très longtemps la congélation; elles ne devraient pas rester au congélateur plus d'un mois. Les viandes hachées, braisées, les côtelettes de porc, le foie et les rognons peuvent y rester trois mois. Les steaks, les entrecôtes, les rôtis et les poissons pourront séjourner environ six mois au congélateur. Lorsque vous êtes prêts à consommer un aliment, la meilleure méthode de décongélation consiste à le placer, encore emballé, dans le réfrigérateur, afin de lui permettre de se réchauffer progressivement. Si vous souhaitez une décongélation rapide, vous pourrez soit laisser couler sur le paquet l'eau du robinet, soit cuire la viande encore gelée, en prolongeant, bien sûr, le temps de cuisson.

Guide de conservation

Viande	Préparation	Temps de stérilisation	
Poulet Canard Oie Lapin Pigeonneau	Avec os : prélever les blancs, couper les ailes et les cuisses en morceaux	Bocal 0,5 l Bocal 1 l Boîte 0,5 l	65 min 75 min 55 min
Dinde Petit gibier et autres volailles	Sans os : couper la viande en gros morceaux, en laissant la peau	Bocal 0,5 l Bocal 1 l Boîte 0,5 l Boîte 1 l	75 min 90 min 65 min 90 min
Bœuf Agneau Porc Veau	Découper la viande en lanières ou en carrés ou la hacher et la cuire en pâté	Bocal 0,25 l Bocal 0,5 l Boîte plate 0,25 l Boîte 0,5 l	90 min 110 min 90 min 100 min
Maquereau Saumon Truite et autres poissons	Lever les filets des gros poissons; ajouter aux poissons de mer 1 cuillerée à dessert d'huile végétale par demi-livre	Bocal 0,25 l Bocal 0,5 l Boîte plate 0,25 l Boîte plate 0,25 l Boîte 0,5 l	90 min 110 min 90 min 90 min 100 min

Une saveur agréable et durable grâce au fumage et à la salaison

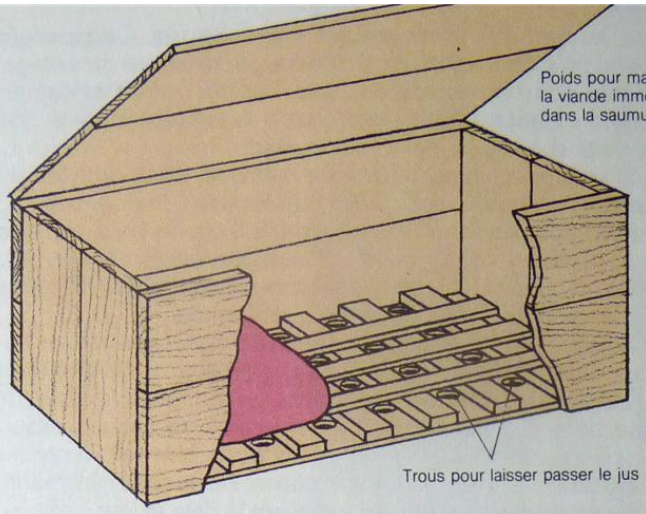
La salaison effectuée au début du fumage est indispensable pour donner du goût. Autrefois, les saumures étaient très concentrées, et les femmes vérifiaient leurs teneurs en sel et autres ingrédients en y jetant une pomme de terre : si elle flottait, la saumure était à point. De telles proportions assuraient une très bonne conservation, mais donnaient un goût extrêmement salé. Avant de consommer la viande, il fallait la dessaler. La réfrigération moderne permet des saumures douces et légères dont l'objet est plus l'amélioration du goût que la conservation à long terme.

Les méthodes ont changé avec le temps, celles du salage comme celles du fumage. Autrefois, la viande restait des jours, et même des semaines, dans un local rempli d'une fumée dense et froide (la température dépassait rarement 43 °C). Le résultat donnait une viande au goût prononcé, qui pouvait se conserver très longtemps. Les méthodes modernes de fumage à chaud demandent pour le fumoir une température supérieure à 75 °C. Dans cette chaleur, la viande est cuite et fumée en même temps et, pour éviter tout risque de déshydratation, elle doit être retirée du fumoir après un temps relativement court. Le seul but du fumage à chaud est gastronomique, car la conservation des aliments n'est pas réellement prolongée par cette opération.

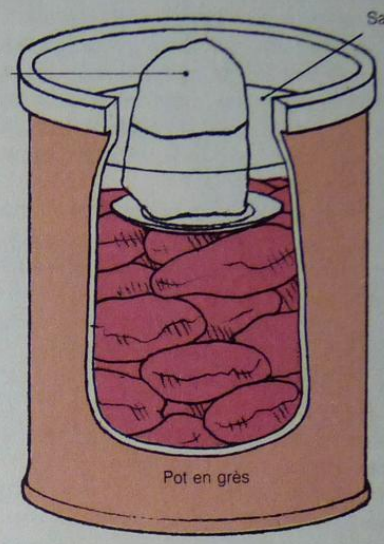
Le fumage à chaud peut être effectué à n'importe quelle période de l'année, tandis que le fumage à froid et les saumures à procédé lent se font de préférence par temps frais : une température élevée provoquerait la détérioration de la viande et de grands froids la feraient geler. C'est pour ces raisons que le fumage à froid est commencé à l'automne, lorsque les températures nocturnes sont assez fraîches et que, par conséquent les températures diurnes ne sont pas trop élevées.

Durées moyennes de salaison et de fumage

Viande	Type de salaison	Durée de salaison	Durée de fumage
Porc (jambon)	Salaison à sec Saumure	2 jours par livre 4 jours par livre	1 à 4 jours à 40 °C 1 à 4 jours à 40 °C
Volaille	Saumure	24 à 36 heures par livre	Quelques heures à 80 °C
Gibier	Saumure	Quelques heures	Pas de fumage pour le petit gibier ; pour le gros, se reporter au porc



Cette caisse en bois, conçue pour la salaison à sec, présente un double fond. Le premier est une claie qui permet le drainage, le second est percé de trous qui laissent couler le jus provenant de la viande ou du poisson.



Un saloir traditionnel en grès est parfait pour la saumure, mais, en fait, n'importe quel récipient de plastique, de verre, une terrine, ou même une poubelle stérilisée, conviendra. Ne jamais utiliser d'ustensile en fer, car l'eau salée est très corrosive et les aliments pourraient être contaminés. Un tonneau de bois fera l'affaire, mais éviter les bois résineux, car la résine qu'ils contiennent se mélangerait à la saumure et donnerait un goût amer au contenu.

Deux principes de salaison

En drainant l'eau du poisson ou de la viande, le sel retarde la décomposition et, simultanément, agit sur les micro-organismes nocifs, qu'il détruit. Le sel permet une bonne conservation, mais, employé seul, il rend la chair dure et sèche ; c'est pour éviter cet inconvénient important sur le plan gastronomique qu'on lui adjoint souvent du sucre et du salpêtre, qui maintiennent l'humidité de la viande et l'empêchent de durcir.

Selon la nature des produits à saler et selon les goûts de chacun, de nombreux ingrédients peuvent entrer dans la préparation de la saumure : sel, salpêtre, sucre, poivre et aromates (thym ou laurier). Toutefois, il est recommandé de composer les mélanges avec précaution, certains mélanges trop violents, l'ail et le poivre par exemple, risqueraient de tuer la saveur d'une préparation.

Il existe deux méthodes de salaison : la salaison à sec et la salaison à la saumure. La salaison à sec est plus rapide, mais la saumure est souvent la méthode préférée, car le résultat est meilleur et le goût plus doux. Dans les deux cas, n'utilisez pas de sel de table, car l'iode qu'il contient parvient à décolorer la chair de la viande ou du poisson ; évitez aussi le sel gris qui est souvent accusé de durcir la viande.

Les saumures. Commencez par faire bouillir l'eau pour tuer les bactéries et diminuer la teneur en chlore ; ensuite, laissez refroidir. Dans un récipient étanche et non métallique, tel qu'un fumoir en grès, disposez les morceaux de viande ou de poisson, en mettant au fond les morceaux les plus gros et en finissant par les plus petits. Remplissez de saumure le récipient jusqu'à ce que les morceaux commencent à bouger. Pour qu'ils restent immergés, recouvrez-les d'une assiette alourdie de poids. Assurez-vous qu'aucune poche d'air ne s'est formée sous l'assiette. Maintenez la température de la saumure entre 1 et 4 °C. Après trois jours environ, retirez la viande, écumez le liquide et remplissez à nouveau le saloir. Cette opération ne se fait habituellement qu'une fois, mais, si les morceaux sont très importants (comme dans le cas d'un jambon entier, par exemple), on la recommencera en renouvelant la saumure chaque semaine jusqu'à la fin de la salaison.

Pour contrôler le processus, découpez un petit morceau de chair, lavez-le, cuisez-le à cœur et goûtez-le. Lorsqu'il a atteint le point de salaison recherché, retirez chaque morceau du saloir, puis rincez-le à l'eau chaude, puis à l'eau froide. Éliminez toute trace de sel à l'aide d'une brosse de cuisine. Suspendez alors le morceau de viande ou de poisson et laissez le sécher dans un endroit frais et aéré. En séchant, la viande rouge se couvre généralement d'une pellicule brillante, formée par des protéines dissoutes, ce qui aide à sa conservation.

Salaison à sec. Selon ce procédé, le poisson et la viande sont disposés dans un mélange de sel et de condiments. Recouvrez chaque morceau avec du sel, en le frottant et en le pressant sur les tranches et autour des os en saillie. Étendez une épaisse couche de sel aromatisé au fond du récipient, puis déposez les morceaux de viande ou de poisson ; recouvrez-les et séparez-les soigneusement avec du sel, puis étendez une nouvelle couche de viande. Continuez jusqu'à ce que la dernière couche de viande soit recouverte de sel. Trois jours plus tard, sortez les morceaux, et si quelques endroits ne sont pas parfaitement enrobés, il faut les saler à nouveau. Cette opération de contrôle doit être faite tous les cinq jours.

Fabrication et utilisation du fumoir

La différence entre une chambre de fumage destinée au fumage à chaud et celle destinée au fumage à froid tient en grande partie à la distance qui sépare la chambre de fumage de la source de chaleur : plus la distance est grande, plus le fumage est frais. Pour l'une et l'autre méthode, une ventilation appropriée est indispensable, car la fumée qui stagnerait trop longtemps dans le fumoir risquerait de s'altérer et de donner un goût amer à la viande, tandis qu'une ventilation trop forte dissiperait la fumée. Votre meilleur guide est la température qui règne à l'intérieur du fumoir ; il suffira d'y placer un thermomètre visible de l'extérieur, puis d'ouvrir, ou de refermer, la trappe suivant les besoins.

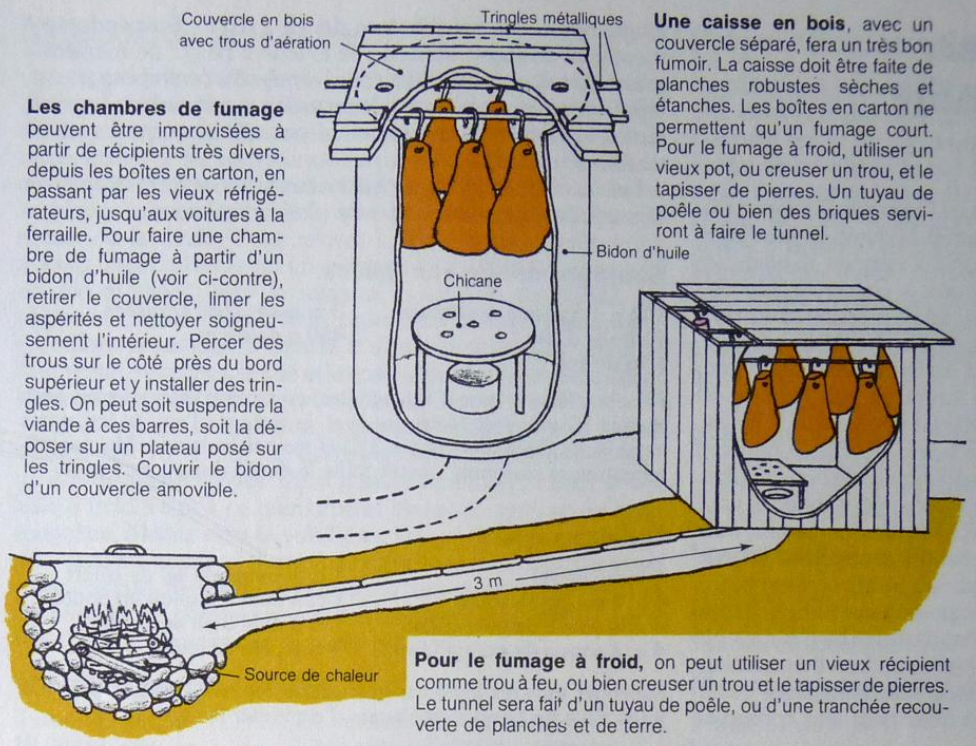
Les viandes sont fumées à froid soit pour obtenir une saveur particulière, soit en vue d'une longue conservation. Dans ce dernier cas, la température devrait se situer entre 20 et 40 °C ; elle ne devrait pas dépasser 50 °C, même si des jambons importants par la taille sont quelquefois fumés à des températures plus élevées. La fosse qui abritera le foyer sera installée à une distance de 3 m de la pièce de fumage. Le haut du foyer devra se trouver à 30 cm au-dessous du fond du fumoir et relié à lui par un tuyau de poêle ou par un tunnel de briques.

Le fumage à chaud nécessite une chaleur de 75 à 95 °C, aussi la chambre de fumage doit-elle être isolée. La fumée est produite à l'intérieur ou juste au-dessous de la chambre. Si vous utilisez un brûleur électrique pour produire à la fois chaleur et fumée, il vous sera plus facile de maintenir une chaleur appropriée.

La saveur apportée aux aliments par le fumage sera différente selon le bois utilisé. En règle générale, les bois de résineux devront être écartés parce que la résine altère le goût des aliments ; en revanche, tous les bois durs conviendront, et particulièrement l'érable. Faites un feu de bois sec, et laissez-le brûler pour obtenir un lit de braise, avant de le recouvrir de petits éclats de bois ou de copeaux humides. N'utilisez pas de produit chimique pour faire démarrer le feu, car l'odeur pourrait s'insinuer dans la fumée et donner un goût désagréable à la viande ou au poisson. Si vous utilisez un brûleur électrique, remplissez une boîte en fer avec des éclats de bois ou des copeaux humides et placez-la sur l'appareil branché à la température minimale. Vous referez le plein de copeaux humides toutes les heures.

Lorsque la chambre est remplie de fumée et que la température requise est atteinte, placez la viande ou le poisson à l'intérieur. La meilleure méthode consiste à suspendre les aliments à une tringle en bois placée près du plafond. Vous pouvez aussi les déposer sur des claies en acier ou en aluminium (mais n'utilisez ni le cuivre, ni le laiton, ni l'acier galvanisé). Pendant le temps de fumage, vous devrez continuer à alimenter la combustion afin de maintenir la densité de la fumée et sa couleur blanche ; si celle-ci bleuit, cela signifie que le carburant commence à être insuffisant.

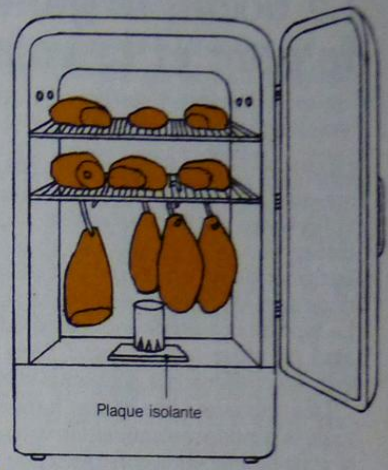
Si votre chambre de fumage est doublée avec du métal, vous devez, à tout prix, éviter le dépôt de résidus qui pourrait donner un goût amer aux aliments lors de fumages ultérieurs. Il faut donc laver et brosser les côtés de la chambre de fumage après trois ou quatre opérations. Les parois en bois sont plus difficiles à nettoyer, mais comme elles absorbent mieux les résidus, elles ne demandent pas un nettoyage aussi régulier.



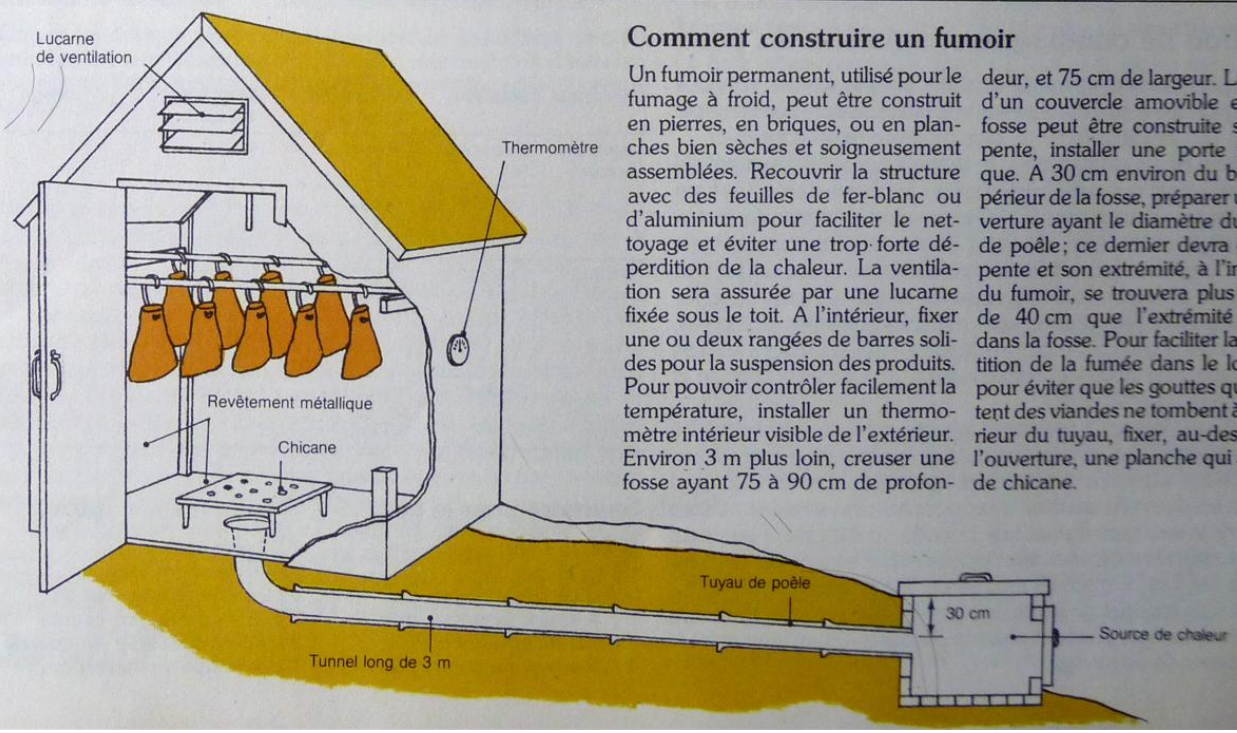
Les chambres de fumage peuvent être improvisées à partir de récipients très divers, depuis les boîtes en carton, en passant par les vieux réfrigérateurs, jusqu'aux voitures à la ferraille. Pour faire une chambre de fumage à partir d'un bidon d'huile (voir ci-contre), retirer le couvercle, limer les aspérités et nettoyer soigneusement l'intérieur. Percer des trous sur le côté près du bord supérieur et y installer des tringles. On peut soit suspendre la viande à ces barres, soit la déposer sur un plateau posé sur les tringles. Couvrir le bidon d'un couvercle amovible.

Une caisse en bois, avec un couvercle séparé, fera un très bon fumoir. La caisse doit être faite de planches robustes sèches et étanches. Les boîtes en carton ne permettent qu'un fumage court. Pour le fumage à froid, utiliser un vieux pot, ou creuser un trou, et le tapisser de pierres. Un tuyau de poêle ou bien des briques serviront à faire le tunnel.

Pour le fumage à froid, on peut utiliser un vieux récipient comme trou à feu, ou bien creuser un trou et le tapisser de pierres. Le tunnel sera fait d'un tuyau de poêle, ou d'une tranchée recouverte de planches et de terre.



Un vieux réfrigérateur deviendra un bon fumoir à chaud, étanche et facile à charger. Enlever la serrure pour plus de sécurité. Percer deux trous de chaque côté du réfrigérateur, vers le haut, pour la ventilation. Placer la source de chaleur (réchaud électrique) sur une plaque isolante : il ne vous reste plus qu'à disposer viande et poisson sur les claies.



Comment construire un fumoir

Un fumoir permanent, utilisé pour le fumage à froid, peut être construit en pierres, en briques, ou en planches bien sèches et soigneusement assemblées. Recouvrir la structure avec des feuilles de fer-blanc ou d'aluminium pour faciliter le nettoyage et éviter une trop forte déperdition de la chaleur. La ventilation sera assurée par une lucarne fixée sous le toit. A l'intérieur, fixer une ou deux rangées de barres solides pour la suspension des produits. Pour pouvoir contrôler facilement la température, installer un thermomètre intérieur visible de l'extérieur. Environ 3 m plus loin, creuser une fosse ayant 75 à 90 cm de profondeur, et 75 cm de largeur. La garnir d'un couvercle amovible et, si la fosse peut être construite sur une pente, installer une porte métallique. A 30 cm environ du bord supérieur de la fosse, préparer une ouverture ayant le diamètre du tuyau de poêle ; ce dernier devra être en pente et son extrémité, à l'intérieur du fumoir, se trouvera plus élevée de 40 cm que l'extrémité située dans la fosse. Pour faciliter la répartition de la fumée dans le local, et pour éviter que les gouttes qui suintent des viandes ne tombent à l'intérieur du tuyau, fixer, au-dessus de l'ouverture, une planche qui servira de chicane.

Le bœuf, le gibier, le porc et la volaille

La salaison et le fumage sont des arts où l'expérience joue un rôle majeur. La concentration de la saumure, la durée de la salaison et les temps du fumage varient selon les viandes, le poids, les dimensions et la qualité des morceaux à conserver. On doit également tenir compte de l'humidité et de la pression atmosphérique dans le choix des températures et de la densité de la fumée. Le type de combustible employé est également très important ; ainsi on utilise ordinairement de la sciure de bois franc et on évite les conifères qui donnent à la viande une saveur de résine.

Une saumure forte et une fumée froide (27-32°C) pendant toute la période recommandée vous donneront de bons résultats si vous désirez vous constituer une réserve de viande. Si vous n'avez pas l'intention de conserver vos viandes longtemps, mais que vous vouliez tout de même les attendrir et en relever le goût, faites-les macérer dans une marinade ou traitez vos morceaux dans une salaison à sec avant de les exposer à une fumée chaude (38-49°C). La durée du fumage à chaud variera bien sûr avec la température qui s'établira dans le fumoir ; un bon thermomètre enfoncé profondément dans la viande sera le meilleur guide.

La viande saumurée et fumée à froid peut être conservée longtemps à une température de 13 à 16°C. Suspendez vos morceaux de façon qu'ils ne se touchent pas et de manière à assurer une bonne circulation de l'air. Avant l'entreposage, nettoyez à fond la chambre froide en prenant soin de bien boucher toutes les fentes où la poussière pourrait s'accumuler et un insecte se nicher.

Les recettes suivantes sont données à titre indicatif et peuvent être utilisées dans la salaison de plusieurs viandes :

Saumure douce aux épices

100 g d'épices à marinade
10 litres d'eau
1 kg de sel
3 gousses d'ail écrasées
450 g de sucre

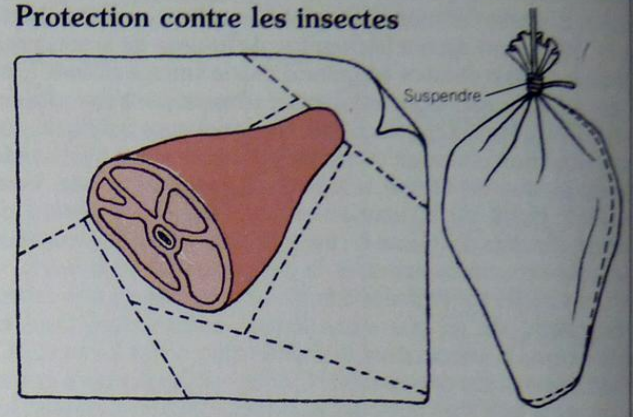
Faire bouillir une tasse d'eau, ajouter les épices et laisser sur feu doux durant 10 minutes. Mélanger avec le reste de l'eau et les autres ingrédients. Refroidir jusqu'à 2°C et ajouter la viande. Maintenir la température constante durant toute la durée du saumurage.

Salaison à sec

1 tasse de sel
4 c. à soupe de sucre
4 c. à soupe de poivre noir
4 c. à soupe de poivre blanc
1 c. à soupe de sel de céleri
1 c. à café d'oignon en poudre
1 c. à café d'ail en poudre
1 c. à café de sauge

Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer pendant plusieurs jours dans un bocal fermé avant d'en frotter la viande.

Protection contre les insectes



Une infestation par des insectes est toujours à craindre pour la viande entreposée. Pour protéger un jambon fumé, l'envelopper dans du papier brun fort selon la méthode illustrée ci-dessus. Glisser ensuite le jambon dans un bon sac de toile, fermer le sac et le suspendre dans un endroit frais et sec. Vérifier les sacs régulièrement ; des taches graisseuses ou des trous dans la toile sont des signes d'infestation. Si la viande a été attaquée, découper et jeter les parties atteintes et consommer le reste le plus tôt possible. Retirer la viande de la chambre d'entreposage et vaporiser toute la pièce avec une solution à base de méthoxychlore (1/4 kg de poudre pour 4,5 litres d'eau). Suspendre à nouveau la viande.

Jambon de campagne et salaison du porc

Les recettes traditionnelles de salaison ont été surtout conçues pour le porc alors qu'il était la viande la plus consommée et que le fumage constituait la façon la plus pratique de le conserver.

Un bain de saumure forte et le fumage à froid permettent de préparer le porc pour une conservation de longue durée. Ce type de salaison peut exiger de 10 à 90 jours selon les dimensions et la catégorie des morceaux choisis. On obtient alors cette saveur riche et familière qui caractérise les jambons de campagne, les épaules et le bacon des « fumoirs de rangs ». Parmi tous les procédés de conservation et leurs multiples variantes régionales, c'est encore la grande saumure et la fumée froide qui sont les plus employées. (Le tableau ci-contre indique les temps de salaison et de fumage pour le porc.)

Si on ne vise pas à conserver le porc, mais simplement à lui communiquer une saveur spéciale, sa préparation sera beaucoup moins élaborée. Coupez des morceaux d'environ 2 kg et mettez-les dans une salaison à sec pendant une semaine au plus ou dans la saumure durant une période ne dépassant pas neuf jours. Lavez les morceaux avec une brosse et suspendez-les pour les faire sécher. Fumez-les ensuite de 1 à 4 heures à 43-49°C.

Avec les recettes de salaison données ci-contre, on peut employer les fumées froide et chaude. Faites toujours bien cuire le porc avant de le manger.

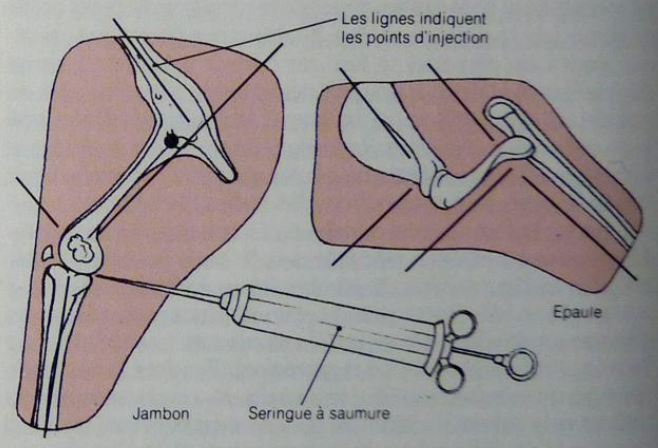
Morceaux	Salaison	Quantité de mélange	Temps de salaison	Fumage
Jambon ou épaule	Salaison à sec	450 g pour 5,5 kg	4 jours par kilo	1-4 jours à 38 °C-49 °C
	Saumure	Assez pour couvrir la viande	9 jours par kilo ; max. 28 jours	
Bacon ou longe	Salaison à sec	225 g pour 5,5 kg	3 jours par kilo ; 25 jours min. pour des tranches de plus de 5 cm	
	Saumure	Assez pour couvrir la viande	15-20 jours	

Saumure pour le porc

10 litres d'eau
1,5 kg de sel
500 g de sucre brun
2 c. à soupe de poivre noir
5 clous de girofle écrasés
1 c. à soupe de poivre blanc

Salaison à sec (porc)

1,5 kg de sel
750 g de sucre brun
5 clous de girofle écrasés
2 c. à soupe de poivre noir
3 feuilles de laurier émiettées
1 c. à soupe de cannelle



Injection de saumure. Pour éviter la pourriture du centre des gros morceaux de porc, injecter de la saumure près des os. On peut acheter une seringue à saumure dans la plupart des magasins d'équipement agricole. Stériliser la seringue et la remplir de saumure à raison de 60 ml par kilo de viande. Plonger profondément l'aiguille dans la viande ; injecter la saumure doucement mais régulièrement en retirant la seringue. Pincer la perforation pour que la saumure ne s'en échappe pas. Distribuer la saumure également en effectuant quatre ou cinq injections.

Salaison du bœuf

Tout morceau de bœuf peut être salé et fumé pour la conservation, mais seules quelques parties, tels la croupe, le bloc d'épaule et la pointe de poitrine, seront vraiment améliorées par le traitement. Pour communiquer une saveur de fumée aux steaks et autres morceaux semblables sans qu'ils perdent tout leur jus, faites-les cuire d'abord, puis fumez-les à froid très brièvement. Évitez la salaison à sec pour la conservation du bœuf ; préparez plutôt un bain de saumure riche en sucre ou en mélasse.

Corned-beef (bœuf salé)

1 kg de sel
4 kg de pointe de poitrine
4 litres d'eau
400 g de sucre brun
4 gousses d'ail
4 c. à soupe d'épices à marinade

Faire pénétrer par frottage environ 800 g de sel dans la viande ; laisser ensuite le morceau dans un récipient propre pendant 24 heures. Faire bouillir l'eau et y dissoudre le sucre et le reste du sel. Laisser refroidir la saumure avant de la verser sur la viande. Ajouter l'ail et les épices, bien immerger la viande et la laisser au réfrigérateur durant 30 jours à 3-4°C. Retourner la viande tous les cinq jours. Ne prélever à la fois que la quantité nécessaire pour une consommation immédiate. Dessaler dans de l'eau fraîche avant la cuisson. Laisser le reste immergé.

Pastrami

6 litres d'eau
1,3 kg de sel
3 tasses de sucre brun
4 c. à soupe d'épices à marinade
8 clous de girofle écrasés
6 gousses d'ail écrasées
2 c. à café de poivre noir
1 c. à café d'oignon en poudre
1/2 c. à café de cayenne
Une pointe de poitrine

Mélanger tous les ingrédients. Immerger la poitrine dans la saumure et l'y laisser à raison de 8 à 9 jours par kilo de bœuf. Fumer à froid durant 4 heures et finir la cuisson dans un four doux jusqu'à ce que le centre de la viande atteigne 60°C. Mettre au réfrigérateur.

Salaison de la volaille

Le fumage de la volaille grasse, comme les canards, les oies et les chapons, donne de bons résultats. On peut également fumer les dindes et les gros poulets, mais ils deviendront secs et coriaces à moins qu'on ne les badigeonne fréquemment d'huile ou de leur propre jus. Comme la salaison à sec tend à assécher les chairs, employez-la le moins possible avec la volaille et jamais avec le poulet ou la dinde. Pour relever le goût de la volaille, vous pouvez frotter celle-ci avec un mélange de condiments, comme il est recommandé pour la salaison à sec à la page 242. La méthode la plus utilisée reste cependant le bain de saumure précédant le fumage. Préparez d'abord la volaille en coupant l'extrémité des pattes, la tête et le cou ; videz-la de ses entrailles et éliminez tout caillot de sang en la lavant.

Après le bain de saumure, exposez la volaille à une fumée chaude de 93 à 107°C. Badigeonnez-la fréquemment afin qu'elle ne s'assèche pas. Vous pouvez également fumer la volaille à froid jusqu'à ce que la peau devienne brun or ou brun rougeâtre. Mettez alors la volaille au four après l'avoir enveloppée dans du papier d'aluminium dans lequel vous aurez versé quelques cuillerées à soupe d'eau. Aucune des deux techniques de fumage ne permet vraiment de conserver la volaille, aussi faut-il la consommer dès sa sortie du fumoir.

Saumure pour la volaille

5 clous de girofle
10 litres d'eau
1 kg de sel
3 tasses de sucre brun
2 c. à soupe de sel d'aneth
1 c. à soupe d'oignon en poudre
1 c. à soupe de sauge
Gingembre, muscade, paprika

Écraser les clous de girofle et mélanger tous les ingrédients dans un grand pot de terre. Immerger la volaille dans cette solution et la laisser saumurer à 3-4°C à raison de 24 à 36 heures par demi-kilo. Rincer et laisser sécher.

Préparation et salaison du gibier

Le gibier doit être vidé sur place, dès qu'il a été abattu. S'il y a lieu, enlevez d'abord les glandes de musc qui se trouvent généralement sur la face intérieure des pattes. Fendez la peau du ventre de la base de la queue jusqu'au sternum. Pratiquez une incision autour de l'anus. Retirez les entrailles, la trachée, l'œsophage, le cœur et les poumons. Retournez l'animal sur son ventre et laissez le sang s'écouler. Essuyez alors l'intérieur de la bête avec de l'herbe, du papier absorbant ou du tissu. Ne lavez pas l'animal : l'humidité précipiterait l'altération des chairs.

Ours. Saumurez et fumez l'ours comme de la viande de porc. La viande d'ours doit être très bien cuite par mesure de protection contre la trichinose.

Cerf, chevreuil et orignal. La venaison est encore moins grasse que le bœuf. Préparez la recette de saumure douce donnée ci-dessous et baignez-y la viande avant de la fumer par gros morceaux. La venaison peut aussi être découpée en lanières pour la préparation de viande charquée.

Saumure douce

10 litres d'eau
2 kg de sel
3 tasses de sucre brun
5 feuilles de laurier émiettées
3 c. à soupe de poivre noir

Marinade pour petit gibier

1 tasse de vin
1 tasse de vinaigre
1/2 tasse d'huile d'olive ou d'huile végétale
1 oignon émincé
3 feuilles de laurier
1 c. à soupe d'origan
1 c. à café de muscade
2 tasses d'eau
3 c. à soupe de sucre (facultatif)

Le petit gibier, comme le lièvre ou l'écureuil, est en général trop maigre pour donner une bonne viande fumée. Sa saveur sera cependant rehaussée si on le laisse tremper dans cette marinade.

Un art ancien : la viande charquée

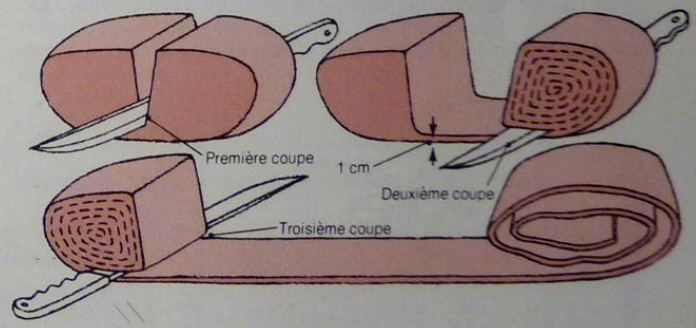
Le verbe « charquer » vient du péruvien *ch'arki* qui signifie « viande séchée ». La viande charquée est si dure qu'elle est presque indestructible. Elle constituait l'aliment de base des Indiens d'Amérique et des Incas et, pour survivre, les coureurs de bois ont vite appris à en préparer. De nos jours, la viande charquée et son dérivé, le pemmican, sont bien connus des campeurs et des amateurs de randonnées pédestres. Riche en éléments nutritifs, la viande charquée est légère et compacte ; elle peut se conserver dans des bocaux durant des mois, voire des années. Toute viande peut être charquée, mais le bœuf maigre et la venaison donnent les meilleurs résultats.

Viande charquée saumurée. Coupez un morceau de viande maigre en grandes tranches larges d'environ 2,5 cm d'épaisseur. Immergez durant trois à six jours dans une saumure douce aux épices comme celle qui est décrite à la page 242. Rincez ensuite la viande et faites-la sécher dans un endroit frais. Utilisez un couteau bien aiguisé pour couper les morceaux dans le sens de la longueur en fines lanières de 1 cm de largeur. L'opération sera facilitée si la viande est portée à une température voisine du point de congélation. Suspendez la viande à des supports et exposez-la à une fumée froide de 24-30°C durant 12 à 36 heures. Si la viande charquée se brise quand on la roule, elle est prête.

Salaison rapide. Découpez la viande crue en lanières très minces ; plongez celles-ci dans un mélange pour salaison à sec, puis suspendez-les à des supports. Fumez à 38-49°C durant 2 à 4 heures. Rincez la viande pour enlever tout dépôt de sel et séchez-la à l'aide de papier absorbant. Placez les lanières à plat sur une plaque à pâtisserie et mettez au four à 80-93°C jusqu'à ce que la viande soit sèche et dure. Laissez la porte du four ouverte pour que l'humidité puisse s'évaporer.

Le pemmican. Broyez un morceau de viande charquée ou passez-le au hache-viande. Ajoutez des noix, des graines et des fruits séchés finement hachés ou moulus. Mélangez tous les ingrédients avec de la graisse de bœuf fondue et tassez pour former des boulettes. Le pemmican se conserve dans des contenants fermés, dans un endroit sec et frais.

La viande charquée des Amérindiens

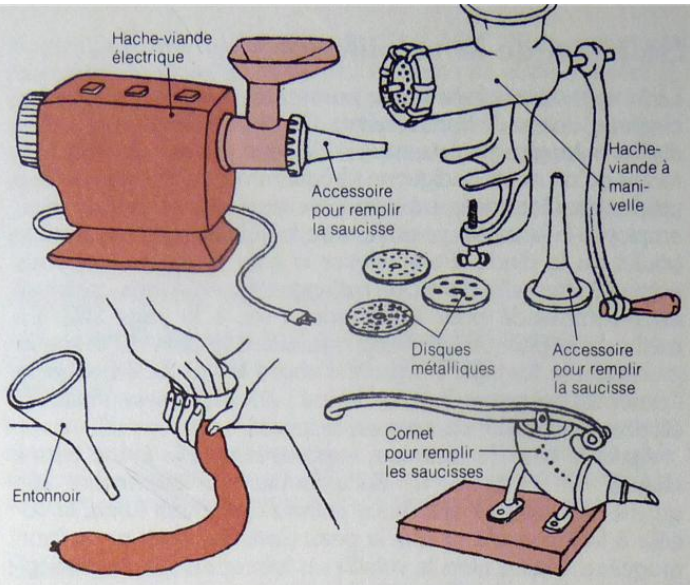


Les Amérindiennes taillaient la viande à charquer en fines lanières de 1 cm d'épaisseur et de plusieurs mètres de long. Elles fendaient d'abord le morceau de viande en son centre jusqu'à 1 cm du bas, puis, en coupant vers l'extérieur, elles taillaient en « déroulant » la viande jusqu'à ce que la première moitié s'allonge en une seule lanière. Elles faisaient de même pour la seconde moitié et obtenaient ainsi plusieurs mètres de viande à charquer.

La saucisse, une merveilleuse façon d'apprêter les restes de viande

C'est à l'automne qu'on tuait les animaux et qu'on préparait la viande. D'une part, les animaux avaient été engraissés pendant l'été, d'autre part, les températures automnales permettaient de conserver la viande fraîche plus longtemps. On utilisait à peu près toutes les parties d'un animal. Les grosses pièces de viande étaient soigneusement salées et fumées ; les abats étaient consommés tout de suite, les graisses étaient transformées en savon, en chandelles et en saindoux. Les peaux étaient échamées et tannées. Avec les gros os, on faisait du bouillon ; avec la tête, du fromage de tête. Les pieds de cochon étaient apprêtés en ragoût, mis en gelée ou marinés. Cela fait, il restait encore des bouts de viande et de gras, ainsi que des entrailles. Ces restes, qu'on jette aujourd'hui à la poubelle ou qu'on transforme en nourriture pour animaux, étaient autrefois convertis en saucisse.

La saucisse et le fromage de tête qu'on trouve sur le marché ne sont plus guère fabriqués selon les recettes de nos grands-mères. Pour connaître ces saveurs d'antan, faites vous-même vos saucisses : ceci vous permettra d'apprêter différentes viandes avec les assaisonnements de votre goût. Un seul instrument est nécessaire : le hache-viande. Le hache-viande électrique coûte cher et est conçu pour apprêter de grandes quantités de viande. Le robot culinaire, bien qu'il ait ses limites, hache très finement la viande. Le bon vieux hache-viande à manivelle demeure l'appareil idéal. D'une part, il ne chauffe pas la viande ; d'autre part, il est doté de disques métalliques qui règlent la finesse des morceaux et d'un accessoire destiné à remplir les saucisses.

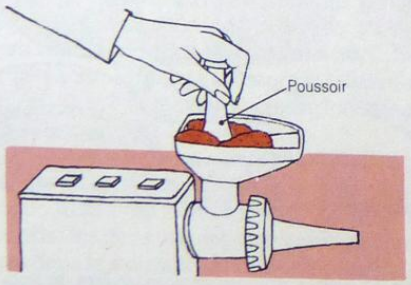


Le hache-viande, qu'il soit électrique ou à manivelle, est ordinairement doté d'un accessoire qui sert à remplir la saucisse. Il existe bien d'autres appareils dont une espèce de cornet à poussoir de bois, terminé par un entonnoir.

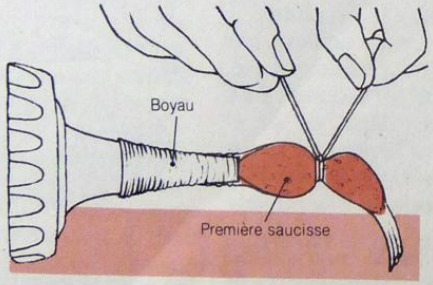
Il existe des boyaux synthétiques de tailles diverses, qui sont cependant difficiles à utiliser. Les meilleurs boyaux demeurent ceux du porc ou du mouton, que vous pouvez vous procurer chez un charcutier qui fabrique lui-même sa saucisse. Si vous préparez vous-même vos boyaux, prenez les boyaux d'un animal qui vient d'être tué. Lavez-les soigneusement, après quoi grattez-les des deux côtés pour enlever tout reste de gras et de mucus. Ce travail est très long. Rincez les boyaux à plusieurs reprises et mettez-les dans la saumure jusqu'au moment de vous en servir. Les boyaux de porc font des saucisses dont le diamètre peut avoir jusqu'à 4 cm. Les plus grosses saucisses sont normalement recouvertes d'étamine.

Vous pouvez utiliser n'importe quelle viande pour faire de la saucisse : volaille, animal de boucherie, venaison. Bien sûr, la qualité de la saucisse est fonction de la qualité de la viande. Le porc et le bœuf sont les viandes les plus couramment utilisées, mais l'agneau, le veau et la volaille font tout aussi bien l'affaire. Quant à la venaison, elle fait une saucisse tout à fait exceptionnelle. Quoi qu'il en soit, il importe de bien équilibrer les proportions de gras et de viande maigre. On met ordinairement deux parties de viande maigre pour une partie de gras. Trop peu de gras donne une saucisse dure et sèche ; trop de gras donne au contraire une saucisse grasse qui rétrécit à la cuisson. Il vous faut remplir les boyaux de façon à ne pas laisser entrer d'air (ce qui hâterait la dégradation de la viande). Si vous trouvez de petites poches d'air, une fois la saucisse terminée, crevez-les avec une aiguille. Pour donner à la viande une consistance qui permette de remplir facilement les boyaux, ajoutez un peu d'eau ou de vin.

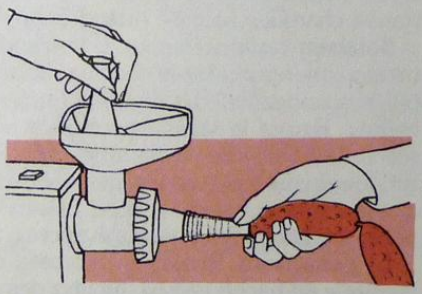
Un bon nombre de saucisses doivent se manger peu après leur confection ou être mises à congeler. Par contre, il en est d'autres, comme les saucissons, qu'on aura avantage à laisser vieillir. Ceux-ci se gardent pendant très longtemps à la température de la pièce. Si vous projetez de faire congeler la saucisse, vous devez par ailleurs éviter certains condiments : l'ail, qui perd son arôme ; la sauge, qui développe un arrière-goût ; et le sel, qui donne à la viande un goût rance après un mois de congélation.



1. Le hache-viande coupe finement la viande en longs rubans, sans la transformer en purée, comme a tendance à le faire un malaxeur ménager. Appuyer sur la viande avec un poussoir, jamais avec les doigts.



2. Bien rincer le boyau et l'enfiler sur l'extrémité de l'entonnoir. Remplir une petite partie du boyau et bien serrer au milieu avec une ficelle pour qu'il n'y ait pas d'air dans la première saucisse. Ensuite, il suffira de tordre le boyau.



3. Continuer à remplir le boyau en le tenant d'une main pour que la saucisse soit uniforme. Finir chaque saucisse à la ficelle ou en tordant le boyau. Attacher la dernière saucisse avec une ficelle, en laissant sortir un peu de viande.

Saucisse de porc à l'ancienne

2 kg de porc maigre
1 kg de gras de porc
3 1/2 c. à soupe de sel
6 c. à café de sauge
3 c. à café de poivre
1 1/2 c. à café de sucre
3/4 c. à café de clou de girofle
2/3 tasse d'eau froide

Bien refroidir la viande et le gras, et les passer séparément au hache-viande en utilisant le disque à gros trous. Faire refroidir la viande de nouveau. Mêler les condiments et les ajouter à la viande. Mélanger et passer au hache-viande en utilisant le disque à petits trous. Mélanger la viande et le gras dans un grand bol et ajouter juste assez d'eau pour former une pâte malléable. Remplir les boyaux sans laisser entrer d'air. Suspendre les saucisses dans un endroit frais et sec (ou les mettre au réfrigérateur) un jour ou deux. Ces saucisses sont également fort bonnes fumées à 27 °C pendant 12 à 14 heures. Conserver dans un endroit réfrigéré et cuire avant de servir.

Recettes traditionnelles de saucisses et de fromage de tête

Dans les diverses régions du Canada, les recettes de saucisses varient selon les sources d'alimentation, les apports culturels et le climat. Les saucisses qui sont bourrées de viande salée, et que l'on fume ensuite, se gardent plus longtemps en climat chaud. Comme quantité de saucisses sont faites avec de la viande de porc crue, on devra bien les faire cuire avant de les consommer (voir p. 238).

Saucisse de campagne

Cette saucisse bien épicée est délicieuse frite au petit déjeuner et servie avec des œufs, ou des crêpes et du sirop.

2 kg de porc maigre
500 g de gras de porc
2 gousses d'ail haché
2 c. à café de poivre noir
2 c. à café de poudre de chili
2 c. à café de Cayenne
2 c. à café de marjolaine
2 c. à café de thym
2 c. à café de basilic
4 c. à café de sel
2 c. à soupe de sauge
2 c. à soupe de persil
2 oignons
6 c. à soupe d'eau glacée

Couper en cubes la viande et le gras. Ajouter les condiments et hacher en utilisant le disque à trous moyens. Hacher les oignons. Bien mêler, dans un grand bol, la viande et les oignons. Ajouter l'eau glacée pour obtenir une pâte molle. Bourrer des boyaux de porc et mettre au réfrigérateur.

Saucisse du Sud-Ouest

Cette saucisse hispano-indienne très relevée n'est pas aussi piquante que le *chorizo* mexicain.

1 kg de porc maigre
350 g de gras ou de graisse de rognon
5 gousses d'ail finement hachées
4-6 piments rouges hachés
1/2 tasse d'oignon finement haché
1/4 tasse de brandy
1/3 tasse de poudre de chili
1 c. à café de poivre noir
1 c. à café de coriandre en poudre
1 1/2 c. à café de cumin
Sel au goût
1/2 c. à café de Tabasco
1/2 tasse de vinaigre

Passer la viande et le porc ensemble au hache-viande, en utilisant le disque à gros trous. Mêler l'ail, les piments, l'oignon, le brandy et les épices. Ajouter à la viande avec le Tabasco et le vinaigre, et bien mélanger. Bourrer les boyaux en faisant des saucisses de 10 cm. Suspendre dans un endroit chaud, bien aéré et à l'abri des insectes, et laisser sécher pendant 24 heures. Mettre au réfrigérateur.

Saucisse d'été

La recette traditionnelle contient du porc, mais on pourra faire des saucisses pur bœuf.

3 kg de bœuf maigre
Saumure (voir p. 242)
4 c. à soupe de sel
4 c. à café de poudre d'ail
3 c. à soupe de poivre blanc
1 kg de porc maigre
1 kg de gras de porc
8 grains de poivre entiers
2 c. à soupe de graines de coriandre
1 pincée de graines de moutarde
1/2 litre de vin rouge sec

Couper le bœuf en cubes de 5 cm et le mettre dans un pot en terre. Recouvrir de saumure. (Mettre un poids sur la viande pour qu'elle reste submergée.) Tous les quatre jours, retirer la viande et remuer la saumure. Au bout de huit à douze jours, retirer la viande, la rincer et la mettre au réfrigérateur. Laisser s'égoutter là pendant 24 heures. La couper ensuite en morceaux plus petits et y ajouter le sel, la poudre d'ail et le poivre blanc. Passer deux fois au hache-viande le bœuf, le porc et le gras de porc en utilisant le disque à petits trous. Mélanger. Ajouter les autres épices et le vin, et mélanger. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 48 heures. Bourrer les boyaux (enveloppes d'étamine). Fumer à 27 °C pendant 12 ou 14 heures, jusqu'à ce que la saucisse soit brune (elle aura séché et rétréci du tiers). Suspendre au réfrigérateur ou dans un lieu frais et l'y laisser pendant au moins deux semaines. Servir en salade et au goûter. Garder au réfrigérateur.

Si l'on veut une recette moins longue à préparer, passer au hache-viande le porc et le bœuf en utilisant le disque à gros trous et ajouter 400 g de salaison à sec (voir la recette de porc, p. 242). Repasser le tout au hache-viande en utilisant le même disque et mettre dans un bol de verre ou de plastique. Bien mélanger avec les mains et mettre au réfrigérateur. Au bout de 48 heures, ajouter le sel et les autres ingrédients, mélanger et suivre les étapes, à partir de là, de la recette de base.

Saucisse de Francfort à l'ancienne

Au début du siècle, Tad Dorgan, créateur de bandes dessinées, représenta sous forme de saucisse de Francfort un basset allemand enrobé dans du pain. C'est sans doute de là qu'est venu le terme *hot dog*. Les saucisses de Francfort se conservent au réfrigérateur.

800 g de viande de porc (longe ou épaule)
500 g de gras de porc
2 c. à soupe de sel
1 c. à café de poivre blanc
1/2 c. à café de coriandre
1/2 c. à café de muscade
1/2 c. à café de cannelle

Laisser la viande dans la salaison à sec (voir recette pour le porc, p. 242) pendant trois jours. La passer deux fois au hache-viande, avec le gras, en utilisant le disque à gros trous. Ajouter le sel et les épices, et passer de nouveau au hache-viande en utilisant le disque à trous moyens. Ajouter lentement une tasse d'eau glacée et bien mélanger. Bourrer des boyaux de porc d'environ 45 cm de longueur. Bien fermer les deux extrémités et tordre au centre pour faire deux saucisses étroites et longues. Suspendre et laisser sécher pendant 24 heures. Fumer à 27 °C pendant huit heures ou jusqu'à ce que les saucisses soient brunes. Pour les faire cuire, laisser pocher dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Saucisse en tranches

La saucisse en tranches, qui connut autrefois une grande popularité dans plus d'un État américain, est un mets typique mis au point par les Hollandais de la Pennsylvanie. Elle est savoureuse, économique et facile à faire.

2,5 kg de restes de porc, y compris le foie, les rognons et le cœur
4,5 litres d'eau
3 tasses de farine de maïs
Sauge, thym, poivre frais moulu et sel au goût

Faire bouillir le foie, les rognons et le cœur dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les retirer de la casserole et les couper en petits morceaux. Mêler aux restes de viande et remettre dans l'eau. Faire bouillir jusqu'à ce que la viande se défasse facilement à la fourchette (il devrait y avoir environ 3,5 litres de bouillon). Enlever les os, s'il y a lieu, et ajouter lentement la farine de maïs en brassant sans arrêt et jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Laisser cuire jusqu'à consistance épaisse. Mettre beaucoup de poivre et ajouter la sauge, le thym et le sel. Verser dans des moules graissés et laisser refroidir. Avant de faire cuire, découper en tranches de 1,5 cm, enfariner et faire frire dans du beurre. Servir au petit déjeuner avec des œufs ou au dîner avec de la volaille rôtie. La saucisse de Philadelphie se fait de la même façon, mais en utilisant plutôt l'épaule et le cou du porc. Conserver au réfrigérateur.

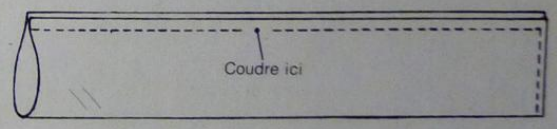
Fromage de tête

La façon la plus courante d'utiliser tous les petits restes de viande provenant de la tête du porc, du veau ou de l'agneau est de l'apprêter sous forme de fromage de tête.

Tête d'un porc, d'un veau ou d'un agneau (si l'on se sert d'une tête de veau ou d'agneau, réduire de moitié la quantité d'épices)
2 c. à soupe de sel
2 c. à soupe de poivre noir
1 feuille de laurier écrasée
1/2 c. à café de sauce piquante
1 c. à soupe d'épices moulues mélangées (ail, poudre d'oignon, sauge, macis, sarriette, clou)

Couper la tête en deux ou en quatre (demander au boucher de le faire). Enlever le museau, les yeux, la cervelle ainsi que tout poil ou reste de gras. Laisser tremper dans l'eau froide pendant au moins 6 heures pour enlever le sang. Laver ensuite les morceaux sous le robinet et les mettre dans une grosse casserole. Recouvrir à peine d'eau et amener à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que la viande se détache des os. Séparer la viande des os et faire refroidir. Passer la viande au hache-viande en utilisant le disque à gros trous. Ajouter à la viande hachée assez de bouillon pour faire une pâte molle. Jeter le reste du bouillon. Remettre le mélange dans la casserole et ajouter les épices. Dès que le mélange parvient au point d'ébullition, le verser dans des moules de verre, de porcelaine ou d'émail. Mettre dessus un linge et une assiette ainsi qu'un poids assez lourd. Garder au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange soit pris. Démouler et servir froid, en tranches minces. Le fromage de tête se garde deux ou trois semaines au réfrigérateur.

Une enveloppe à saucisses en étamine



Pour envelopper les très grosses saucisses, c'est-à-dire celles qui ont plus de 10 cm de diamètre, se servir d'une bande d'étamine. Après l'avoir pliée et cousue, la retourner. L'humecter juste avant de la remplir.

Fumage et séchage des produits de la mer

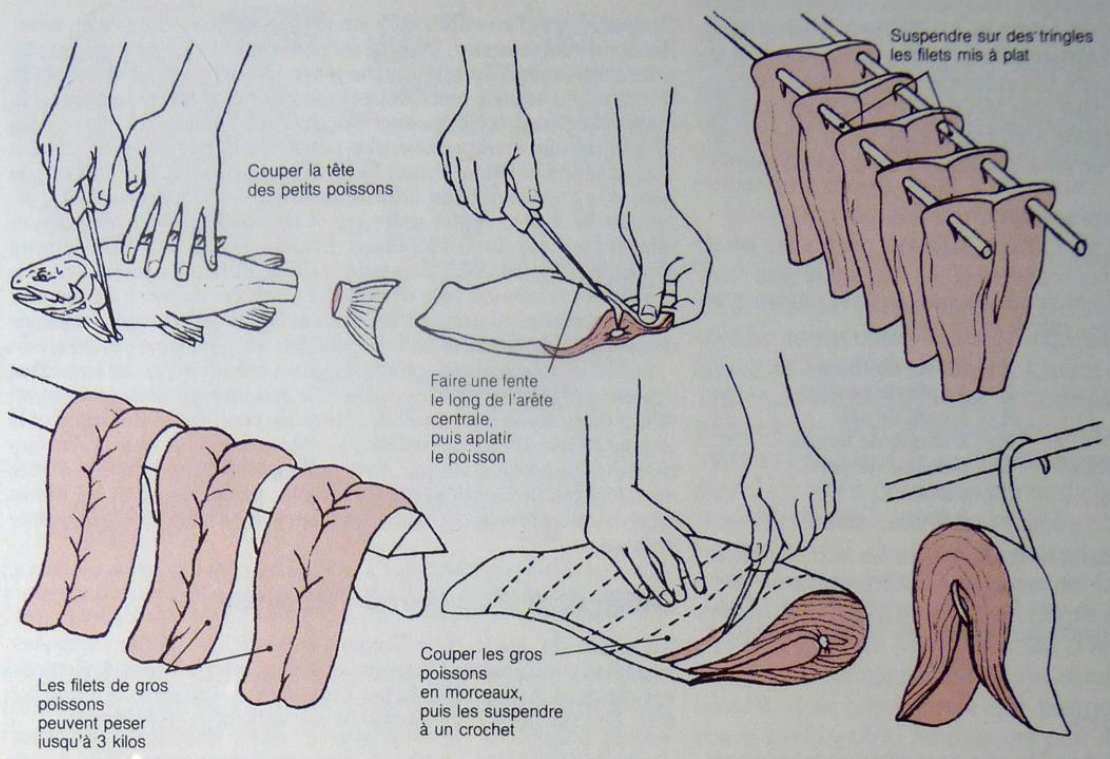
Presque toutes les espèces de poisson réagissent bien au salage et au fumage. Le goût d'un poisson gras, tel que le saumon et l'anguille, s'en trouve rehaussé ; quant au poisson sec, comme le brochet, il faut l'arroser souvent pendant le fumage pour qu'il ne se dessèche pas trop.

Le poisson s'altère rapidement, aussi doit-il être vidé et préparé immédiatement après sa capture (voir, p. 372, la préparation des poissons) ; ensuite, il faut le conserver sur de la glace. Les procédés utilisés pour la salaison et le fumage sont plus rapides et plus faciles pour le poisson que pour la plupart des viandes. Une courte période dans le saloir, suivie de quelques heures dans le fumoir, sont suffisantes pour donner au poisson une saveur délicieuse. En prolongeant un peu ces deux opérations, on arrive à prolonger le temps de conservation.

Un poisson qui va être fumé à froid doit tout d'abord être salé afin de lui faire perdre son excès d'humidité ; ce procédé raffermit la chair du poisson et favorise sa conservation pendant le temps de fumage. Commencez par tremper le poisson, pendant une demi-heure, dans une solution composée de 4 litres d'eau additionnée d'une tasse de sel ; ensuite, ou bien vous le salez à sec pendant une douzaine d'heures, ou bien vous le mettez dans la saumure, pendant trois heures. Puis, rincez le poisson à l'eau froide en le brossant avec une brosse dure pour éliminer le sel, et suspendez-le dans un endroit chaud ombragé et bien aéré.

Lorsque toute la surface du poisson est absolument sèche, placez-le dans le fumoir. Le temps de fumage du poisson dépend, d'une part, de votre goût personnel, d'autre part, du temps pendant lequel vous avez l'intention de le conserver. Si vous projetez de le consommer dans le courant de la semaine, vingt-quatre heures de fumage seront suffisantes ; si, au contraire, vous souhaitez le garder pendant plusieurs semaines, fumez-le pendant environ cinq jours, selon le poids et l'épaisseur des morceaux : ce sont les filets qui seront fumés le plus rapidement, tandis que les steaks peuvent demander un ou deux jours de plus. De toute façon, il faut commencer par exposer le poisson à la fumée en laissant la ventilation ouverte pendant le premier tiers de l'opération, puis augmentez la densité de la fumée, mais veillez à ce que la température du fumoir ne dépasse pas 35 °C.

Le poisson qui doit être fumé à chaud n'a pas besoin d'être salé auparavant. Si vous souhaitez améliorer le goût du poisson, trempez-le rapidement dans une marinade ou bien frottez-le avec du sel aromatisé avant de le mettre dans le fumoir. Pendant les trois premières heures du fumage, maintenez la température de la fumée autour de 38 °C, puis augmentez-la progressivement jusqu'à ce que la chair soit cuite à point. Consommez le poisson immédiatement, ou bien laissez-le refroidir, et mettez-le au réfrigérateur.



Préparer un petit poisson ne dépassant pas 2 kg pour le fumage est fort simple. Commencer par le fariner, ensuite, fendre soigneusement le long de l'épine dorsale, et mettre le poisson bien à plat. Percer les deux angles supérieurs et suspendre le poisson pour le fumage.

Lever les filets des poissons plus gros, entre 2 et 5 kg (voir p. 372), puis les placer sur des tringles de bois dans le fumoir. Couper les poissons les plus importants en morceaux de 5 cm d'épaisseur. Commencer par les préparer, puis, à l'aide d'un couteau bien affûté, les couper en tranches transversales. Suspendre ces tranches à un crochet ou les placer sur un treillis comme de la viande rouge.

Deux salaisons et une marinade

Les trois recettes ci-dessous sont de bonnes formules de base. La marinade seule ajoute de la saveur, mais elle n'aide pas à la conservation. Après une salaison à sec ou une marinade, il faudra mettre le poisson à sécher, jusqu'à ce qu'une mince pellicule apparaisse sur la peau.

Salaison à sec

0,5 kg de sel
0,5 kg de sucre brun
1 cuillerée à café de poudre d'ail
2 cuillerées à café de poivre blanc
1 cuillerée à café de poudre d'oignons

Mélangez ces différents ingrédients 24 h avant la salaison.

Marinade

1 tasse de jus d'ananas
2 jus de citron
4 cuillerées à café de sauce de soja
1/2 cuillerée à café de poivre gris
1 gousse d'ail pilé

Saumure

5 litres d'eau
1,5 kg de sel
2 tasses de sucre roux
2 cuillerées à café de poudre d'oignons
2 cuillerées à café d'origan

Saumon fumé

Un beau saumon, à la chair bien grasse, constitue une pièce de choix pour le fumage. Il existe à peu près autant de recettes pour le saumon fumé que pour le jambon fumé. Traditionnellement, il doit être salé avec le plus grand soin, fumé à froid, et consommé cru. Certaines recettes recommandent le fumage à chaud.

Préparer le poisson en retirant le cordon de graisse qui longe l'épine dorsale, mais en laissant la peau. Nettoyer et vider soigneusement le poisson ; ensuite, prélever les filets, ou bien, si le saumon est très gros, il faut le découper en morceaux épais (voir le dessin ci-dessus). Le saumon peut être salé à sec, avec la préparation que nous vous proposons ci-dessous ; il peut aussi être traité à la saumure (voir la recette ci-dessous), dans laquelle on plonge les filets et les morceaux plus importants. Les maintenir pendant 2 heures avant de les mettre à égoutter.

Salaison à sec pour le saumon

0,5 kg de sel
0,5 kg de sucre
2 pincées d'épices
2 pincées de muscade
2 pincées de poivre blanc
un peu de laurier pilé

Mélanger soigneusement les ingrédients. Déposer les filets et les morceaux de saumon dans ce mélange. Laisser mariner pendant 8 à 12 heures. Ensuite, rincer, puis sécher. Fumer légèrement, à 32 °C, pendant 8 heures ; puis augmenter la densité de la fumée, et la maintenir pendant 18 à 48 heures selon le goût que vous souhaitez obtenir et le temps pendant lequel vous voulez conserver le poisson.

Le séchage à l'air libre

Dans les régions peu humides, où un temps chaud peut se maintenir pendant au moins huit jours, la chair des poissons maigres pourra être traitée par séchage à l'air libre ; le fumage ne sera pas nécessaire. Si le séchage est fait correctement, et si le poisson est entreposé dans un lieu sec, il se conserve sans être réfrigéré pendant plus d'un an. Cette méthode ne convient pas aux poissons gras, tels que les saumons, les maquereaux et autres espèces dont les matières grasses dépassent 5%.

La seule préparation qui doit être effectuée avant le séchage est la salaison. Un sel fin est indispensable. Nettoyez et videz les poissons dès qu'ils ont été pêchés ; fendez et pressez les poissons de moins de 1 kilo, puis levez les filets des pièces plus importantes ; mais si leur poids est tel qu'ils doivent être coupés en morceaux, leur chair sera probablement trop grasse pour être séchée selon cette méthode. Trempez ensuite les poissons dans une saumure légère (une tasse de sel pour 4 litres d'eau), séchez-les avec un linge, puis recouvrez-les de sel (0,5 kg de sel pour 2 kilos de poissons préparés). Étendez une couche de sel sur le fond du saloir (voir p. 240) ; recouvrez avec une couche de poissons, la peau tournée vers le bas ; ajoutez une nouvelle couche de sel et continuez de la même façon, mais en tournant la peau de la dernière couche de poissons vers le haut. Une petite quantité de poisson peut être salée en quarante-huit heures, sous un climat chaud, tandis qu'il faudra compter une semaine pour une quantité importante si la température est basse.

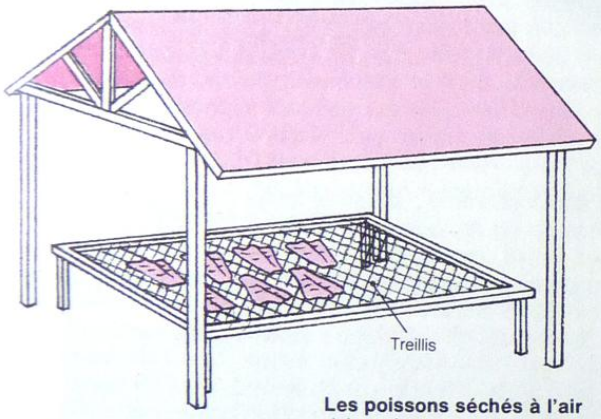
Lorsque le temps sera propice, c'est-à-dire sec et chaud, mais pas trop chaud, retirez les poissons du saloir, rincez-les et grattez-les à la brosse dure pour éliminer toute trace visible de sel dans les interstices. Suspendez-les ou disposez-les sur des claies dans un endroit bien aéré, mais protégé des rayons du soleil qui les abîmeraient. Chaque soir, rentrez les poissons à l'intérieur et mettez-les en tas, en prenant soin de les placer tête-bêche, la peau étant toujours dirigée vers le bas, sauf pour la dernière couche, où elle sera tournée vers le haut. Recouvrez et pressez les poissons à l'aide d'un poids égal à celui des poissons à conserver.

Le séchage complet demande généralement six jours chauds. Pour contrôler le processus de dessiccation, appuyez avec un doigt sur la chair ; si la trace demeure, le séchage n'est pas suffisant. Si le temps change avant la fin de l'opération, rentrez les poissons à l'intérieur et attendez une nouvelle belle journée. On peut les laisser en attente pendant deux semaines dans un endroit sec et frais, à condition de placer tous les deux jours les couches du fond sur le dessus en les saupoudrant de sel fin.

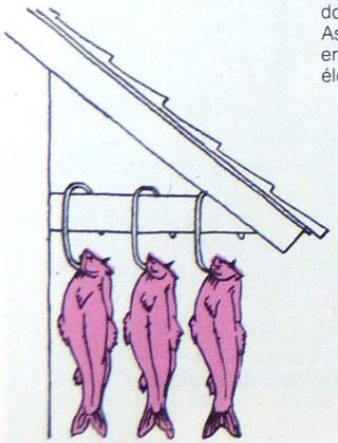
Les poissons conservés dans la saumure

Les poissons gras qui ne sont pas aptes au séchage peuvent être conservés, sans être fumés, en utilisant leur propre jus comme saumure. Un saloir de grès d'une contenance de 8 litres conservera ainsi environ 10 kilos de poisson.

Parez les poissons selon leur taille, et faites des entailles dans la chair pour que le sel y pénètre plus rapidement. Ensuite immergez-les dans une saumure légère (une demi-tasse de sel pour 4 litres d'eau) pendant une heure ou deux. Après les avoir égouttés, recouvrez les poissons avec du sel (environ 1 kilo de sel pour 3 kilos de poisson). Recouvrez de sel le fond de la terrine, recouvrez d'une couche de poisson, puis continuez en alternant sel et poisson jusqu'à ce que le récipient soit plein. Placez un poids sur le tout et laissez en attente entre deux et dix jours suivant la taille des morceaux. Le sel et l'eau des poissons auront alors produit une saumure épaisse. A ce moment-là, retirez le poisson, rincez-le et brossez-le. Nettoyez soigneusement le saloir, puis remettez le poisson, recouvrez-le d'une saumure forte (1 kilo de sel pour 4 litres d'eau ; pour les autres ingrédients, suivre la recette page ci-contre) et entreposez-le dans un endroit sombre et frais. Pour que le poisson se conserve parfaitement bien, il est indispensable de renouveler la saumure tous les trois mois par temps frais, plus fréquemment si le temps est chaud.



Les poissons séchés à l'air doivent être protégés du soleil. Assurer une bonne ventilation en les plaçant sur un treillis, éloignés les uns des autres.



Les petits poissons peuvent être suspendus à l'avant-toit d'une maison ou d'une grange. Suspendre chaque poisson par un crochet de métal. A la tombée de la nuit, rentrer le poisson, et l'empiler dans un endroit sec et bien aéré.

Le fumage, une pratique très ancienne

Dans l'Antiquité, le poisson frais était très cher ; beaucoup plus cher que la viande de mouton ou de bœuf, par exemple. Les hasards de la pêche, les difficultés de transport en faisaient une denrée avant tout réservée aux populations côtières. Tout naturellement, là où il y avait du poisson et du sel, on trouvait des centres de salaison pour la conservation des poissons. Le fumage, déjà connu des Amérindiens, associé au séchage et au salage peut aussi augmenter la durée de conservation, mais surtout il donne aux aliments une saveur particulière et très raffinée.

Si aujourd'hui le fumage se fait plus vite qu'autrefois, les principes de base n'ont pas changé. De toute façon, il faut partir d'un produit frais et de bonne qualité ; le fumage ne fera pas disparaître les effets d'un manque de fraîcheur.

Quand un produit porte la mention « goût de fumée » (obtenu par trempage), c'est que le goût de fumée a été donné artificiellement, à l'aide de produits pyroligneux provenant de la carbonisation du bois. Cette pratique est autorisée, mais elle doit être portée à la connaissance du consommateur. Aucun antiseptique n'est autorisé. Sel et fumée suffisent. Il faut savoir que le fumage n'est pas réellement une méthode de conservation, aussi est-il recommandé de consommer assez rapidement les aliments fumés qui ont été entamés ; le poisson se gardera au bas du réfrigérateur, enveloppé dans une feuille d'aluminium, ou encore entièrement recouvert d'huile.

Séance de fumage dans l'immense cheminée d'une très vieille demeure du XVIIe siècle. On y fume du poisson, mais aussi la volaille, le jambon et d'énormes quartiers de viande, suspendus à 30 cm au-dessus du foyer d'où monte une fumée de copeaux de bois mélangés d'herbes parfumées.

Des produits laitiers pour toute la famille

Le lait, un aliment essentiel

La consommation du lait et sa transformation en fromage, beurre ou yogourt existent depuis la domestication par l'homme des animaux sauvages. En fait, le fromage fut une des premières nourritures fabriquées par l'homme : des fromages bien conservés ont été retrouvés dans les tombes des pharaons et, en 1948, on a découvert en Sibérie un fromage vieux de deux mille ans.

La plupart des traitements apportés au lait ont pour principal objectif sa conservation. Le lait est une nourriture presque parfaite, car il contient la plupart des éléments nécessaires à l'être humain : des protéines indispensables à la croissance et au développement des muscles, de la graisse qui fournit la chaleur et facilite la digestion, des hydrates de carbone producteurs d'énergie, des sels minéraux et des vitamines nécessaires à la santé et au bien-être. Malheureusement, le lait s'abîme rapidement à l'état naturel. Mais en le transformant, on peut lui conserver ses valeurs nutritives plus longtemps.

Les recettes et les méthodes pour traiter le lait varient suivant les différentes régions du globe. Ainsi, en Europe centrale et au Moyen-Orient, le yogourt est particulièrement populaire. En Afrique, le calebash, sorte de lait fermenté, est une spécialité appréciée sur tout le continent. En Europe et en Amérique, plus d'un millier de variétés de fromages sont fabriquées depuis des siècles. Aujourd'hui, la plus importante fromagerie au monde se trouve au Québec, à Notre-Dame-du-Bon-Conseil, où l'on presse chaque année plus de 30 millions de kilos de fromage. Les fromages canadiens les plus connus sont sans aucun doute le cheddar et l'oka.

Si vous élevez des animaux et que vous disposiez d'une grande quantité de lait cru, vous pourrez cuire, presser et faire vieillir plusieurs types de fromages. Sinon, comme la vente du lait cru est interdite au Canada, vous pourrez battre de la crème à 35% pour obtenir du beurre et fabriquer, à partir de lait écrémé, du yogourt, du babeurre et du fromage cottage.

Le système de la baratte à beurre s'est perfectionné au cours des siècles afin de faciliter une tâche fastidieuse et de diminuer l'effort exigé chaque semaine par la fabrication du beurre. Ci-contre, à gauche, une réclame de l'époque victorienne vante le dernier modèle de baratte à transmission très élaborée, qui permet un travail rapide fait d'une seule main. Le seau est en bois pour ne pas provoquer une réaction de l'acide lactique. Aujourd'hui, ce sont les antiquaires qui recherchent ces ustensiles; ainsi, les presses à fromage, les empreintes utilisées pour décorer le beurre, les moules, les différentes mesures, tous ces objets anciens se vendent très cher. De plus, les copies des objets domestiques anciens se sont beaucoup développées; ces commerces sont très florissants et on trouve sur le marché tous les ustensiles anciens ou contemporains nécessaires à la fabrication des produits laitiers.

L'importance d'un bon lait

Au Canada, tout le lait de vache vendu dans le commerce a d'abord été pasteurisé pour assurer la destruction des bactéries pathogènes, puis homogénéisé afin de briser les particules de gras et empêcher ainsi la montée de la crème à la surface.

Il est possible d'utiliser le lait courant dans la fabrication du yogourt ou du kéfir (appelé parfois champagne des laits, le kéfir est semblable au yogourt, mais plus fluide, plus doux et plus digeste). Toutefois, le lait de commerce ne donnera que des fromages doux et, en aucun cas, il ne permettra d'obtenir du beurre puisque, après l'homogénéisation du lait, le prélèvement de la crème devient impossible. On peut cependant fabriquer du beurre avec de la crème à 35% qu'on trouve dans tous les magasins d'alimentation et obtenir un bon fromage doux à partir de lait en poudre reconstitué. Le lait de chèvre pasteurisé mais non homogénéisé donne également un excellent fromage frais, légèrement acide au goût, ainsi qu'une pâte molle ou demi-ferme à l'arôme typique et corsé à maturation.

Le régime des vaches et des chèvres agit sur le goût et la qualité de leur lait. Les chèvres doivent pouvoir brouter librement certains végétaux qui leur procureront les protéines et les minéraux indispensables. Les vaches qui paissent dans de riches pâturages donneront un lait de qualité très supérieure. N'importe quel aliment à odeur forte risquerait d'altérer le goût du lait.

Après la naissance du veau ou d'un chevreau, le lait de la mère ne doit pas être consommé ; le laps de temps sera de huit jours pour la chèvre, et de dix jours pour la vache. En effet, pendant ces périodes, le lait, appelé alors colostrum, est très riche en protéines, minéraux, vitamines et antibiotiques, mais pauvre en sucre et en matières grasses. Pour cette raison, il ne conviendra pas à la fabrication des produits laitiers ; mais il sera essentiel à la santé des animaux nouveau-nés. De même, il est déconseillé d'utiliser le lait d'animaux qui ne paraîtraient pas en bonne santé. Si un animal est soigné aux antibiotiques, son lait ne pourra être consommé que trois jours après la fin du traitement. Les ustensiles employés pour la fabrication des produits laitiers et leur conservation doivent être en verre, en acier inoxydable ou en fonte émaillée, car le lait contient de l'acide lactique, substance qui réagit au contact de certains métaux.

On a établi qu'environ 6 % de la population ne peut digérer le lait de vache. Au cours de la petite enfance, les symptômes se manifestent généralement par des dérangements intestinaux. Mais quelquefois, une allergie plus ou moins forte peut se développer et, si elle n'est pas décelée à temps, elle peut devenir très dangereuse et même fatale, surtout chez des enfants de moins de six mois. Le lait de chèvre, plus facile à digérer, peut avantageusement remplacer le lait de vache, car il ne contient pas certaines protéines habituellement responsables de l'allergie chez l'adulte comme chez l'enfant.

Battre son beurre comme autrefois

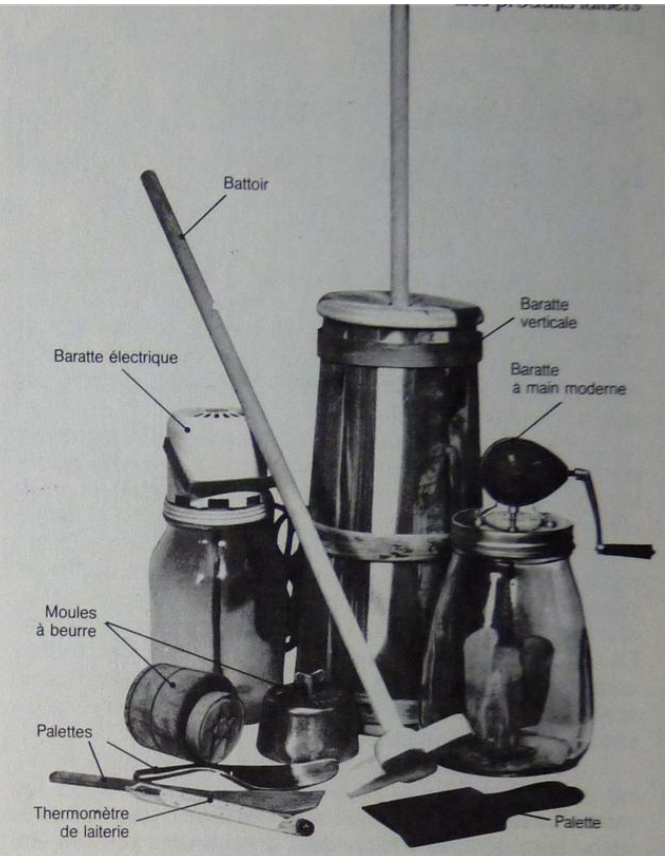
Le beurre peut être obtenu soit avec de la crème que l'on a laissée mûrir (légèrement aigre), soit à partir de la crème fraîche. La crème sure est battue plus rapidement et donne un beurre qui a plus de saveur, tandis que le beurre obtenu à partir de crème fraîche est relativement plus doux. Pour faire mûrir la crème, il suffit de la laisser reposer à la température ambiante, pendant environ une quinzaine d'heures, jusqu'à ce que sa surface devienne brillante et que la crème prenne un goût légèrement acide. Au-delà de ce laps de temps, le beurre pourrait avoir un goût acide.

Toute forme d'agitation, toute secousse qui provoque l'agglomération des particules de gras contenues dans la crème produira du beurre. Le matériel nécessaire ne doit pas être coûteux. Un simple fouet à main ou un batteur électrique conviendront pour de petites quantités de crème. Il arrive même que l'on batte le beurre tout simplement en secouant la crème dans un bocal fermé. Ainsi, au Moyen-Orient, la coutume voulait que l'on remplisse de crème des sacs de cuir que l'on attachait ensuite avec une courroie sur le dos des chevaux. Si vous avez l'intention de faire régulièrement le beurre pour toute la famille, il serait intéressant de faire l'acquisition d'une baratte. La plupart des modèles sont équipés d'un moteur électrique, et peuvent contenir de 4 à 20 litres de crème ; mais vous pourrez aussi trouver sur le marché des barattes à main en acier inoxydable avec un récipient en plastique.

Avant de commencer à battre, amenez la température de la crème aux alentours de 15 °C; ceci est un point important; en effet, si vous battez la crème à une température plus élevée, vous obtiendrez un beurre mou que vous conserverez peu, et une température plus basse prolongerait le temps de barattage. Après quinze minutes, la crème devrait commencer à épaissir; si ce n'était pas le cas, vérifiez la température. Si vous utilisez la crème du lait de chèvre, vous pourrez lui ajouter une ou deux cuillerées à dessert de lait de vache écrémé. Dix ou vingt minutes plus tard, la crème devrait se séparer en babeurre et en petites boulettes de beurre.

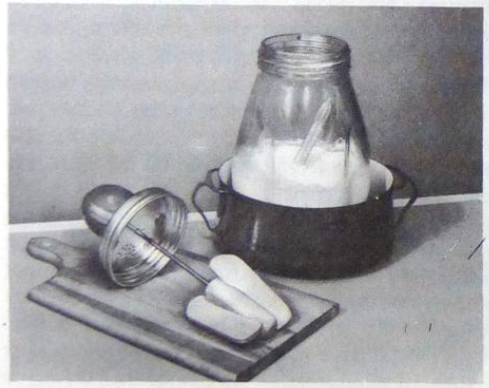
Dès la formation de ces boulettes, arrêtez le barattage, et rincez soigneusement le beurre à l'eau froide. Mettez de côté le babeurre, qui pourra être utilisé plus tard en pâtisserie, consommé nature, ou mélangé à du lait aromatisé. Le beurre peut être rincé dans la baratte, mais il est préférable de le laver à l'eau courante, dans une passoire tapissée d'un morceau d'étamine. Ensuite, rassemblez les boulettes de beurre à l'aide d'une palette à beurre ou d'une cuillère. A ce stade de l'opération, vous pourrez ajouter une ou deux cuillerées à café de sel par kilo de beurre, puisque le beurre non salé s'abîme plus vite. Enveloppez soigneusement la motte de beurre dans un papier paraffiné et rangez-la dans le réfrigérateur pour la protéger de la lumière et de l'air qui pourraient en altérer le goût.

Si vous utilisez de la crème aigre, vous éviterez, en la pasteurisant, qu'elle ne donne au beurre une saveur désagréable. Chauffez la crème dans un bain-marie, à environ 90 °C, pendant quarante minutes; laissez-la reposer pendant douze heures et, avant de la battre, ajoutez un peu de babeurre ou de yogourt. Procédez de même si la crème utilisée provient d'une vache qui arrive au terme de l'allaitement, car, à ce moment-là, la crème tourne difficilement en beurre.

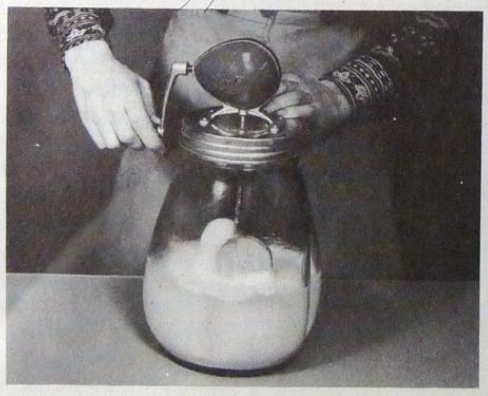


Le matériel nécessaire à la fabrication du beurre se trouve facilement, soit dans un grand magasin, soit vendu par correspondance. On trouve encore des modèles anciens avec leur palette en bois.

Fabrication du beurre avec une baratte à main



1. Amener la température de la crème aux alentours de 15 °C (1 ou 2 °C de plus si le local est froid). Ajuster ensuite la température en plaçant le pot de crème dans un récipient d'eau froide ou chaude.



2. Remplir partiellement la baratte de crème (un tiers est la bonne proportion) et commencer immédiatement à battre. Le beurre devrait prendre en 30 minutes. S'il ne prend pas, vérifier la température.

3. Mettre de côté le babeurre, puis rincer abondamment les boulettes de beurre à l'eau froide, jusqu'à ce que l'eau coule complètement claire; la moindre trace de babeurre risquerait de donner au beurre un goût aigre.

4. Travailler le beurre avec un battoir à beurre pour retirer ce qui reste d'humidité et pour bien répartir le sel ajouté. Mettre le beurre dans un moule spécial; et le décorer avec des empreintes.

Savoureux et sains, les laits fermentés

Entreposés dans un local tempéré, le lait et la crème fermentent et caillent sous l'action des bactéries naturelles. Grâce à un minutage précis, à une bonne stérilisation du lait et de la crème et à l'adjonction de bactéries indispensables, ce processus d'altération donnera des produits laitiers délicieux et sains tels que yogourt, babeurre et kéfir.

Ces produits ne sont pas seulement savoureux et appréciés par tous, petits et grands, mais aussi particulièrement bons pour la santé. En effet, du point de vue diététique, tous les inconvénients liés à l'absorption du lait (en particulier sur le plan digestif) disparaissent au cours de la fermentation, qui en fait un aliment particulièrement digeste et très riche en vitamines. Cet effet est principalement dû à la transformation, durant la fermentation, d'un sucre complexe, difficile à digérer à l'état naturel : le lactose. De plus, les bactéries nécessaires à la réalisation de ces produits enrayent certaines indispositions de l'estomac et rétablissent, après un traitement aux antibiotiques, l'équilibre bactériologique naturel de la paroi intestinale.

Toutes les sortes de laits — qu'ils soient pasteurisés, homogénéisés ou en poudre — peuvent être transformés en lait fermenté. Le lait de chèvre pasteurisé et les divers types de laits de vache homogénéisés vendus dans le commerce peuvent être employés tels quels si l'emballage est intact et n'a pas été ouvert antérieurement. Quant au lait en poudre, il convient, bien sûr, de le diluer dans l'eau avant tout emploi.

Pour confectionner ces produits, il est nécessaire de se procurer un ferment lactique, sorte de bouillon de culture de quelques souches de bactéries, en vente dans certains magasins d'aliments naturels. On obtient cependant d'excellents résultats, et à moindre prix, en utilisant quelques cuillerées d'un produit laitier déjà fermenté (yogourt, par exemple), mais ne contenant ni sucre ni arôme. Il est préférable de s'assurer que le produit que l'on désire employer n'a pas été pasteurisé une deuxième fois après la fermentation, ce qui aurait eu comme conséquence de détruire la plupart des bactéries nécessaires. Il faut savoir aussi que l'adjonction de produits préservateurs aurait un effet nocif semblable.

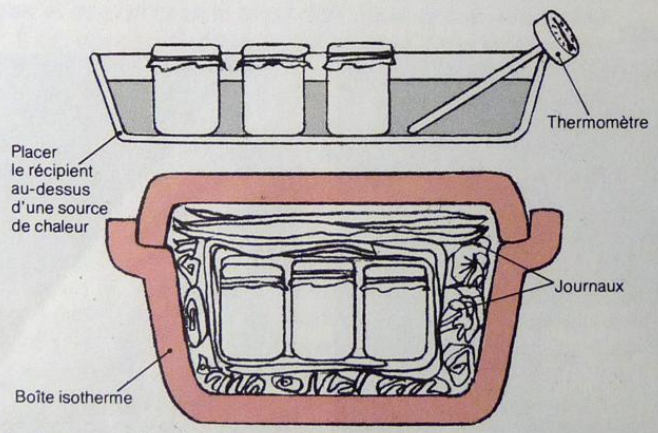
Une fois confectionné un de ces laits fermentés, il est possible de recommencer assez longtemps l'opération en utilisant chaque fois une petite portion de l'ancien produit pour en obtenir un nouveau. Il faut cependant veiller à ne pas laisser s'écouler plus de dix jours avant d'entreprendre une nouvelle opération, car les bactéries sont détruites par une réfrigération prolongée. Recouvrez correctement les récipients durant la période de fermentation et de réfrigération (sauf dans le cas du kéfir) et respectez une hygiène rigoureuse pour éviter toute contamination. Il arrive que le ferment lactique perde de sa vigueur après quelque temps. Vous vous en apercevrez si le goût du produit fermenté s'atténue ou si le produit s'épaissit moins ou plus lentement : dans ce cas, il faudra renouveler le ferment. Le goût et la consistance de ces laitages s'améliorent s'ils sont conservés au frais quelques heures après la fin de la fermentation.

Le babeurre

On désigne sous ce terme deux produits différents. Le premier est le liquide qui reste une fois la crème barattée et le beurre terminé; le second est un lait maigre fermenté, semblable au yogourt. Celui qui est le résidu du beurre a une saveur qui varie selon la qualité et la maturité de la crème obtenue. Mais c'est le second qui nous intéresse ici : sa consistance et son goût le font préférer à l'autre. Pour le fabriquer, prenez 1 litre de lait maigre (sans matière grasse) à la température ambiante, ajoutez-y un quart de tasse ou une demi-tasse de babeurre, acheté dans le commerce par exemple, et laissez-le reposer dans un endroit chauffé toute la nuit. On mettra le tout au frais dès que le lait aura atteint le degré d'acidité désiré. Le babeurre se consomme tel quel ou il est ajouté à certaines pâtes pour gâteaux, auxquelles il apporte à la fois légèreté et saveur ; il est en outre utilisé souvent comme ferment pour confectionner des fromages.

Le yogourt

Apprécié depuis des siècles par les peuples des pays balkaniques et du Moyen-Orient, c'est aujourd'hui un produit de grande consommation dans le monde entier. Outre les économies réalisées en le préparant soi-même, on pourra en expérimentant différentes sortes de lait, de ferments lactiques, pour des temps de fermentation et d'incubation variés, obtenir exactement la saveur recherchée.



La formation des laits fermentés exige le maintien à une température chaude constante. Si vous ne possédez pas un des nombreux appareils spécialisés en vente aujourd'hui dans le commerce, vous pouvez utiliser éventuellement le dessus d'un poêle à bois ou d'un radiateur. Une autre méthode, très simple, consiste à placer les pots portés à la température désirée dans une boîte isotherme que l'on aura fini de remplir avec des journaux.

Commencez par stériliser 1 litre de lait écrémé en le portant longuement à ébullition et en le ramenant à 40 °C (température à peine supérieure à celle du corps humain). Ajoutez alors 2 cuillerées de ferment lactique, acheté dans un magasin d'aliments naturels, ou 4 cuillerées d'un yogourt provenant du commerce. Mélangez le tout avec force avant de le laisser reposer pendant au moins deux ou trois heures à une température d'environ 42 °C. La fermentation du yogourt peut se produire entre 21 et 42 °C, mais, à température basse, l'opération dure plus longtemps, ce qui donne au yogourt un goût légèrement acide. Dès que le yogourt garde la marque d'une cuillère posée à sa surface, arrêtez l'incubation et placez immédiatement les petits pots dans le réfrigérateur ; cette précaution augmentera le temps de conservation de vos yogourts et leur donnera un goût plus doux. Si la consistance est grumeleuse, c'est un signe que trop de ferment a été incorporé au lait : il faudra veiller par la suite à diminuer notablement la quantité employée.

Un lait entier ou un mélange de lait et de crème fraîche donne un yogourt plus doux, mais aussi plus riche en calories ; il en sera de même si vous ajoutez à votre lait 3 cuillerées de lait en poudre. Une fois le lait fermenté et le yogourt formé, vous pourrez ajouter, selon votre goût, des fruits frais ou des sirops aromatisés.

Le kéfir

Boisson appréciée des habitants des pays de l'Est, le kéfir ressemble à un yogourt qui serait plus fluide, plus doux et plus facile à réaliser. Le ferment du kéfir se présente sous forme de grains : c'est un mélange de levure de bière et de différentes souches de bactéries. La levure donne à ce lait fermenté un léger pétillement et une faible teneur en alcool. Ces grains de kéfir sont difficiles à trouver sur le marché : certaines maisons les vendent mélangés à du lait ou déshydratés, mais les ferments en poudre, plus courants, ne donnent pas d'aussi bons résultats que les grains.

Pour faire du kéfir, mélangez une demi-tasse à une tasse de grains de ferment avec 1 litre de lait écrémé. Couvrez le récipient (pas hermétiquement) et laissez le tout reposer à la température ambiante pendant 12 à 48 heures, jusqu'à ce que le liquide ait atteint le goût légèrement acide et la consistance légèrement gazeuse qui caractérisent le kéfir. Retirez les grains du lait, puis rincez-les soigneusement à l'eau froide : vous pourrez les réutiliser pour faire fermenter une nouvelle quantité de lait. Mettez le kéfir au réfrigérateur. Si l'on désire ralentir le processus, il faut maintenir le mélange à une température inférieure à 13 °C.

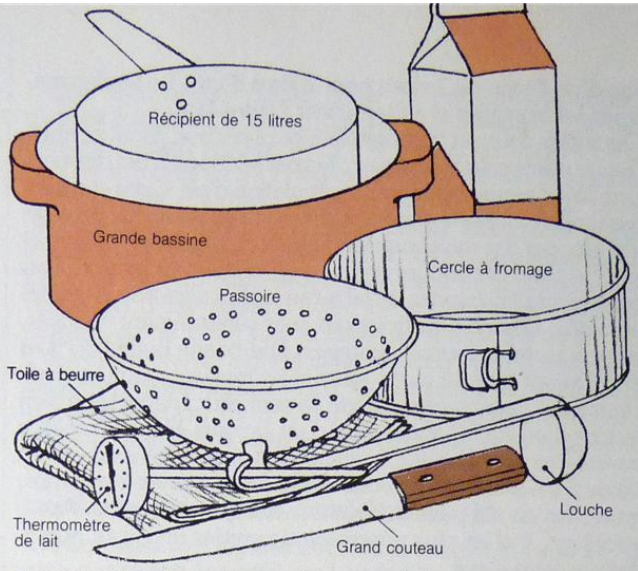
Les grains de ferment se multiplient rapidement, aussi doit-on les éliminer régulièrement pour éviter un trop fort épaississement de la boisson. Si vous désirez les conserver, les grains que vous aurez prélevés seront lavés à grande eau, puis mis à sécher dans un local aéré entre deux pièces d'étamine. Lorsque vous désirez les réutiliser, il faudra les réhydrater en les plongeant 24 heures dans une tasse de lait ; puis vous les égoutterez avant de les rincer et de les plonger dans une autre tasse de lait. Après deux jours, il vous sera possible de rajouter peu à peu une certaine quantité de lait (jusqu'à 1 litre environ).

Transformer le lait en fromage

Selon la légende, le fromage a été découvert par un voyageur du Moyen-Orient, nommé Kanana, qui transportait du lait dans une petite outre faite d'un estomac d'agnelle. Lorsque Kanana s'arrêta pour boire, il remarqua que son lait s'était coagulé en une masse crémeuse. Plus curieux que la plupart des gens, il goûta cette étrange substance qui se trouve dans la caillette (partie de l'estomac) des jeunes ruminants et qui contient une enzyme faisant cailler le lait et, à sa grande surprise, la trouva fort agréable. Que s'était-il passé? La présure avait transformé le lait en lait caillé et petit-lait. Le processus est appelé caillage du lait, et c'est l'étape fondamentale nécessaire à la fabrication de tous les fromages.

Il y a deux types de fromages : à pâte molle et à pâte dure. Les fromages à pâte molle sont faits à partir de caillés non pressés, et doivent être mangés dans un délai de une à deux semaines, tandis que les fromages à pâte dure nécessitent une plus longue préparation, mais se conservent plus longtemps. C'est le lait de vache qui est le plus fréquemment utilisé pour les deux catégories de fromages. Le fromage de chèvre peut avoir un goût tout à fait doux quand il est frais, mais, s'il n'a pas été affiné, il aura tendance à développer assez fortement un goût d'ammoniaque avec le temps. Le lait de brebis est utilisé pour la fabrication du vrai roquefort, tandis que la mozzarella est traditionnellement préparée à partir du lait de bufflonne ou de vache. Les fromages les plus riches et les plus crémeux sont faits avec du lait entier. Cependant, le lait écrémé, la poudre de lait instantanée peuvent être utilisés pour la plupart des sortes de fromages et sont particulièrement indiqués pour la préparation de certains laits fermentés et du fromage cottage.

Si vous utilisez du lait pasteurisé, faites démarrer le caillage en y ajoutant du petit-lait ; mais ne vous servez pas de lait homogénéisé, il donnera un caillé trop léger et un fromage trop liquide. On peut se procurer de la présure dans les magasins d'aliments naturels ou les laboratoires spécialisés.



Les ustensiles nécessaires à la fabrication du fromage doivent être en acier inoxydable, en émail ou en verre, et ils doivent être toujours d'une propreté impeccable. Vous aurez besoin d'une casserole contenant environ 15 litres, et d'une marmite un peu plus grande destinée à contenir la casserole. Pendant que vous faites chauffer le lait, remplissez partiellement la marmite avec de l'eau et placez-y la casserole de façon que la préparation soit au bain-marie : laissez assez d'espace entre les deux afin de tester la température de l'eau. Vous aurez à utiliser d'autres ustensiles courants comme un bon thermomètre spécial pour le lait, un grand couteau pour couper le lait caillé (ou un tranche-caillé), une grande louche et plusieurs mètres de toile à beurre. Un moule cylindrique, ou un cercle à fromage, et une presse à fromage — ces deux ustensiles étant nécessaires à la fabrication des fromages à pâte dure — peuvent être improvisés ou bien achetés tout prêts.

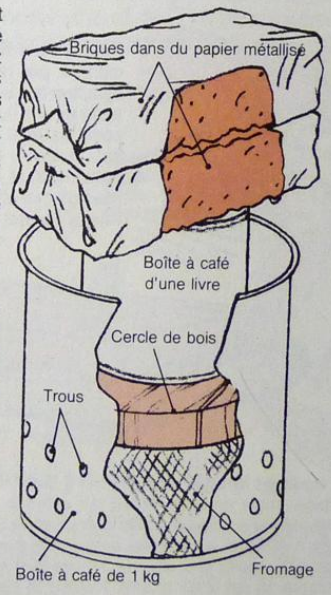
Les presses à fromage américaines d'autrefois diffèrent peu des presses modernes. Le petit-lait est chassé à l'extérieur et le caillé solidifié à l'aide d'une pression exercée par un appareil muni d'une manivelle.

Le fromage à la crème, un régal

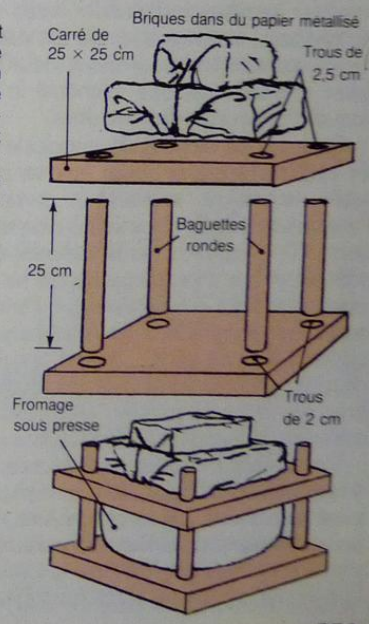
Mélangez deux tasses de crème épaisse à deux cuillerées à café de petit-lait ; puis suspendez le mélange dans un linge propre au-dessus d'un bol pendant vingt-quatre heures environ, jusqu'à ce que la crème se solidifie (plus longtemps vous laisserez le fromage ainsi suspendu, plus il deviendra sec). Assaisonnez-le avec du sel et des herbes pour lui donner davantage de goût. Pour obtenir un fromage au goût plus corsé et qui sera moins gras, utilisez du yogourt à la place de la crème, et mélangez-le au petit-lait.

Deux presses à fromage faciles à faire

La plus simple des presses est faite à partir d'une boîte à café vide. A l'aide d'un poinçon, percez des trous à la base et sur les côtés de la boîte ; vous aurez ainsi les orifices par lesquels le petit-lait s'écoulera. Percez de l'intérieur vers l'extérieur afin qu'il n'y ait pas d'éclats de métal à l'intérieur de la boîte. Ensuite, sciez un cercle de bois d'une épaisseur de 2 cm destiné à servir de presse à fromage. Il n'est pas nécessaire que le cercle soit de dimension précise ; l'essentiel étant que la presse puisse aisément se glisser à l'intérieur de la boîte. Plusieurs briques seront utilisées comme poids à presser, ce qui permettra de faire sortir le petit-lait du caillé. Commencez par stériliser les briques avant de les envelopper dans une feuille de papier d'aluminium ménager. Placez une boîte à café plus petite sur le cercle de bois, avant de commencer à empiler les briques les unes sur les autres.



Une presse plus élaborée est faite à partir d'une planche de 25 cm de largeur sur 2,5 cm d'épaisseur et d'une baguette ronde de 2 cm de diamètre. Découpez dans la planche deux carrés de 25 cm de côté. Assemblez les carrés et percez des trous de 2 cm de diamètre à 2,5 cm des bords dans chaque coin ; puis, séparez les deux carrés et élargissez les trous jusqu'à 2,5 cm sur une des planches. Découpez la baguette en quatre tronçons de 25 cm de long et collez-les chacun dans un trou de 2 cm de diamètre. Glissez le second carré (celui dont les orifices mesurent 2,5 cm de diamètre) par-dessus les colonnes pour les maintenir en position tandis que la colle sèche. Cette planchette doit glisser aisément le long des colonnes quand la presse est terminée. Des briques ou des pierres stérilisées peuvent éventuellement être utilisées pour exercer la pression nécessaire.



On peut facilement transformer une partie de son sous-sol en cave d'affinage. Il suffit de délimiter une petite pièce qu'on isolera d'un rang de planches recouvert de panneaux de mousse phénolique de 10 cm d'épaisseur. Il est recommandé de finir la construction par une couche de ciment frais ou une rangée de blocs de ciment. On doit pouvoir maintenir la cave d'affinage à une température constante (entre 7 et 13 °C) et y assurer un degré d'humidité assez élevé. Une bonne circulation d'air est également essentielle.

Lorsqu'on utilise la cave d'affinage pour la première fois, il est bon d'en ensemencer l'atmosphère en vaporisant du penicillium quelques jours avant d'y déposer les fromages. Le milieu étant créé, le développement du champignon sera plus rapide, et on évitera ainsi des accidents de maturation.

A leur arrivée à la cave d'affinage, les fromages sont encore recouverts de sel. Attendez qu'il soit bien fondu, puis déposez les fromages sur les tablettes de maturation en laissant entre eux de 2,5 à 3 cm d'espace. A l'aide d'un vaporisateur, pulvérisez sur les fromages une solution de penicillium que vous aurez préparée à raison d'un flacon de 1 dose pour 2 litres d'eau. Le lendemain, tournez les fromages et ensemencez l'autre face.

Durant les deux ou trois premiers jours en cave, il faut permettre aux fromages de se ressuyer : fermez le dispositif qui dispense l'humidité et assurez une bonne circulation d'air. Cette étape de la maturation est très importante, car c'est à ce stade que peuvent se développer des moisissures indésirables, telles que l'oïdium et le poil de chat. Durant ces premiers jours, tournez les fromages régulièrement et changez les tablettes si elles sont trop chargées d'humidité. Dès que les fromages sont suffisamment ressuyés, mais non séchés, assurez à nouveau une bonne humidité (90 à 95%). Durant 10 à 12 jours, tournez les fromages tous les deux ou trois jours ; après cette période, le penicillium devrait être bien développé et avoir l'apparence d'un velours blanc. Emballez alors vos fromages dans de la cellophane et gardez-les encore en cave de 3 à 4 semaines. Si vous voulez les conserver longtemps, déposez-les au réfrigérateur avant maturation complète. Après l'emballage, il n'est plus nécessaire de garder un degré hygrométrique aussi élevé.

A base de lait de vache: le fromage cottage et le fromage fermier

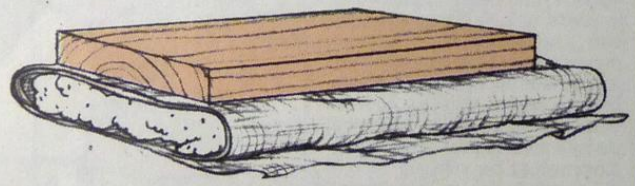
La clef de la réussite de ce fromage qui peut être de deux sortes, à petit grain ou gros grain, réside dans la façon de chauffer le caillé, doucement et graduellement.

Le fromage cottage fort est obtenu en faisant coaguler le lait sans y mettre de présure. Chauffez 4 litres de lait écrémé à 22 °C et ajoutez-y une demi-tasse de petit-lait. Remuez en tous sens. Couvrez le lait, et laissez-le reposer dans un endroit tranquille et chaud, pendant 16 à 24 heures, jusqu'à ce qu'il se coagule. Vous pouvez utiliser du lait cru, mais à cause du risque de développement de bactéries indésirables, vous obtiendrez probablement de meilleurs résultats avec du lait pasteurisé. Ne laissez pas la température baisser au-dessous de 20 °C pendant que vous le faites coaguler, car cela ralentirait le processus, accroissant le risque d'apparition des bactéries.

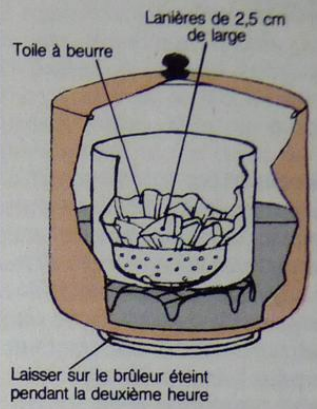
Quand le lait est coagulé, coupez le caillé en cubes de 0,5 cm de côté, mélangez et laissez reposer pendant dix minutes. Puis faites lentement monter la température jusqu'à 40 °C, l'augmentant de 2 °C toutes les cinq minutes. Continuez la cuisson à 40 °C pendant trente minutes, ou jusqu'à ce que le caillé soit ferme. Les morceaux de caillé ne devraient pas coller entre eux quand celui-ci est pressuré, et l'intérieur devrait présenter un aspect sec et granuleux. Si c'était nécessaire, augmentez la température jusqu'à 50 °C. Quand le caillé est cuit, égouttez-le et rincez-le. Ajoutez-y une cuillerée à café de sel par livre de caillé. Pour un fromage cottage crémeux, ajoutez de quatre à six cuillerées à dessert de crème douce ou aigre.

Le fromage blanc doux est fait avec la présure. Faites chauffer 4 litres de lait écrémé à 35 °C (pas plus), et ajoutez le quart d'une tasse de petit-lait. Diluez une tablette un quart de présure à caillé ou un huitième de tablette de présure à fromage dans un verre d'eau froide, ajoutez-la au lait, et laissez reposer à 40 °C. Vérifiez la coagulation du lait après quelques heures. Quand le lait est coagulé, coupez le caillé en cubes de 1,5 cm de côté, faites reposer dix minutes; ensuite, chauffez à 43 °C en augmentant la température de 2° toutes les cinq minutes. Faites comme pour le fromage cottage précédent et élevez la température à 50 °C si le caillé n'est pas prêt. Égouttez, rincez et ajoutez de la crème, comme pour le premier fromage blanc. Vous pouvez alors battre ce fromage pour le rendre plus onctueux. Versez-le dans un saladier et fouettez-le en y ajoutant, selon vos goûts, un peu de sucre en poudre, ou du sel et des fines herbes hachées menu.

Quand vous rincez le fromage cottage, commencez par retirer du feu le caillé cuit. Puis égouttez-le à travers un linge, laissez-le reposer pendant une minute ou deux, ensuite relevez les coins du linge afin d'en faire un sac. Plongez le sac plusieurs fois dans de l'eau chaude, puis rincez durant deux minutes environ dans de l'eau glacée afin de refroidir le caillé et laissez l'eau s'écouler complètement.



Le fromage fermier peut être fait à partir d'une des deux recettes de fromage cottage, mais en utilisant du lait entier plutôt que du lait écrémé. Après la coagulation, coupez le caillé en cubes de 0,5 cm de côté. Chauffez lentement jusqu'à 40 °C et faites cuire jusqu'à ce que le caillé conserve sa forme après avoir été pressé. Égouttez-le, rincez-le et versez-le en lui donnant une forme allongée sur un linge propre. Repliez le linge et pressez légèrement.



La « cheddarisation » donne au fromage un goût de noisette caractéristique, ainsi qu'une texture dense. Une fois que le caillé a été égoutté, replacez-le au bain-marie, et recouvrez d'un linge (de la toile à beurre). Couvrez et réchauffez à 37 °C pendant trente à quarante minutes jusqu'à ce que le caillé forme une masse solide. Retirez le caillé, coupez-le en lanières de 2,5 cm de large, et remettez-le dans la casserole. Remuez en le retournant toutes les quinze ou vingt minutes pendant une heure.

La recette de base du cheddar se développa dans le Somerset, en Angleterre, il y a quatre siècles, comme un moyen de réduire la contamination par les bactéries des fromages fabriqués localement avec du lait de vache. Le mot « cheddar » provient de Cheddar, village où serait né ce fromage, et le terme de « cheddarisation » en est venu à signifier le processus de réchauffement utilisé au cours de la fabrication du fromage.

Pour faire un fromage de 750 g, mélangez 8 litres de lait entier et trois quarts de tasse de petit-lait, et faites mûrir la préparation une nuit durant à température douce. Le jour suivant, chauffez peu à peu le lait au bain-marie à 30 °C, mélangez-y une tablette de présure à fromage diluée dans un verre d'eau froide, et laissez le mélange se cailler sans y toucher. Quand le lait est caillé, quarante-cinq minutes plus tard, coupez le caillé en lanières de 1 cm de côté. Mélangez-les et laissez-les reposer quinze minutes, puis chauffez lentement à 40 °C. Cuisez pendant environ une heure jusqu'à ce qu'un morceau de caillé refroidi reprenne sa forme quand on presse dessus. S'il s'émiette, c'est qu'il demande davantage de cuisson. Égouttez le caillé durant quelques minutes et rincez les casseroles au bain-marie, ensuite « cheddarisez » le caillé comme il est montré ci-dessus durant deux heures (plus pour une saveur forte). Après cheddarisation, découpez en cubes les lanières, et mélangez-y au fur et à mesure une cuillerée à café de sel, en prenant bien garde de ne pas briser le caillé. Laissez reposer deux minutes, mettez le caillé dans un linge et pressez-le avec un poids de 7,5 kg pendant dix minutes, puis de 15 kg pendant une heure. Retirez le fromage de la presse, déballez-le, plongez-le dans de l'eau chaude, et égalisez la surface. Réenveloppez-le dans un linge propre et repressez-le avec un poids de 20 kg durant vingt-quatre heures. Puis retirez de la presse et laissez le fromage sécher durant quatre ou cinq jours dans un endroit frais et aéré. Retournez le fromage deux fois par jour durant cette période, et séchez-le à chaque fois avec un linge propre. Lorsqu'une pellicule dure et sèche s'est formée, frottez-la avec de l'huile, ou recouvrez-la avec de la paraffine. Le cheddar peut être consommé après six semaines, mais il sera meilleur s'il est vieux de six mois ou plus. Cette recette donne une variété de cheddar doux.

Les fromages de chèvre

Si vous avez un petit élevage ou que vous puissiez vous procurer une bonne quantité de lait de chèvre, offrez-vous le plaisir de déguster votre propre fromage frais tout en impressionnant les palais les plus fins. Une fois mis en confiance avec la fabrication de ce fromage de base, vous pourrez mouler et faire vieillir des fromages affinés, comme les pâtes molles ou demi-fermes.

Le matériel nécessaire à la fabrication des fromages de chèvre varie évidemment selon le type de pâte recherché, mais, dans tous les cas, un thermomètre et un acidimètre Dornic sont essentiels. Le degré d'acidité du lait joue, en effet, un rôle important dans la fabrication des fromages, en particulier au moment de l'emprésurage. Les fromagers expérimentés estiment l'acidité du lait au toucher et à l'odeur, mais le débutant aura avantage à se procurer un acidimètre auprès des dépositaires d'équipement fromager. Enfin, il faut savoir qu'en matière de fromagerie et de laiterie, toutes les règles d'hygiène doivent être rigoureusement suivies ; à ce sujet, n'hésitez pas à consulter l'agronome de votre région ou l'Association des éleveurs de chèvres du Québec.

Les fromages frais

Ces fromages sont le résultat d'une coagulation lente du lait et d'une maturation produite par les ferments lactiques agissant à une température relativement basse. Ils ont habituellement une texture molle et crémeuse, et une saveur légèrement acide. On peut les conserver au réfrigérateur de 10 à 15 jours, mais, comme ils sont faits de lait de chèvre, ils peuvent se congeler sans que leur texture ou leur arôme n'en soient altérés.

Que vous utilisiez du lait entier ou pasteurisé, chauffez-en d'abord 8 litres à 21 °C et mélangez-y, en remuant, 150 ml de ferment. Laissez reposer de 3 à 4 heures ou jusqu'à ce que l'acidité ait monté de 5 à 7 degrés à l'échelle Dornic. Ajoutez alors de la présure pour faire cailler le lait ; 3 gouttes de présure dissoutes dans 10 ml d'eau froide suffiront. Remuez de manière à assurer une dispersion égale de la présure, puis laissez reposer à 22 °C de 12 à 15 heures dans un endroit où la préparation ne risque pas d'être agitée. Durant cette période de repos, il se formera sur le caillé une couche de sérum d'environ 1 cm d'épaisseur ; versez alors le caillé dans un sac à égouttage préalablement passé à l'eau froide. Suspendez le sac à un crochet et laissez égoutter de 3 à 4 heures. Lorsque le fromage est suffisamment affermi, salez au goût et aromatisez de fines herbes.

Les fromages à pâte demi-ferme

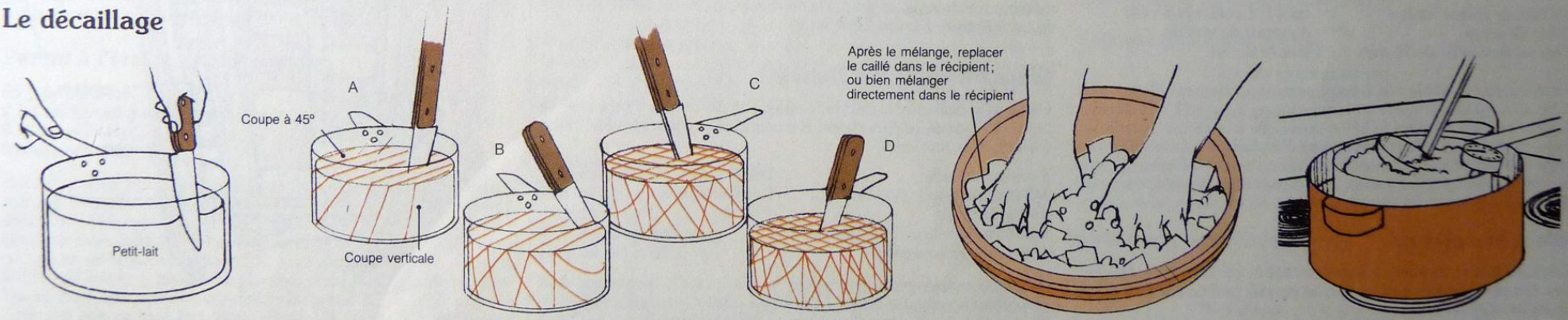
Ces fromages sont légèrement cuits et doivent être affinés ; plus fermes et mieux égouttés que les pâtes molles, ils se prêtent à la congélation tout aussi bien que les fromages frais et ils peuvent se conserver de 4 à 6 mois au réfrigérateur après maturation. Pour fabriquer des pâtes demi-fermes, il vous faut une cave d'affinage où les fromages seront ensemencés au *Penicillium candidum*, champignon à spores blanches qui se développera sur les fromages en formant une croûte veloutée. Achetez le penicillium d'un laboratoire qui en garantit la qualité.

La première étape de la fabrication de ce fromage consiste à porter 12 litres de lait à 29 °C, dans un bain-marie ; mélangez-y ensuite 200 ml de ferment, puis attendez que l'acidité ait monté de 1 à 2° Dornic, soit environ 1 heure. Faites ensuite dissoudre 15 gouttes de présure dans 10 ml d'eau froide et ajoutez cette solution au lait. Mélangez le tout avec soin, puis laissez reposer votre préparation dans un endroit chaud de 75 à 90 minutes ou jusqu'à ce que le sérum exsude légèrement à la surface du caillé. La coagulation est terminée dès que vous pouvez poser le doigt sur le caillé sans qu'il y adhère.

Procédez ensuite au décaillage. Cette opération consiste à trancher le caillé en cubes le plus réguliers possible afin de permettre l'évacuation du sérum. A cet effet, on peut se servir d'un couteau ou d'un système artisanal de broches disposées en carreaux ; couteau et broches doivent évidemment être en acier inoxydable. Une fois que vous aurez découpé les cubes, mélangez-les doucement avec les doigts en brisant les morceaux qui auraient échappé à la première opération. Le temps de ce brassage ne doit pas excéder 15 minutes. Laissez ensuite reposer le caillé 2 ou 3 minutes avant d'en extraire le surplus de sérum, puis réchauffez l'eau du bain-marie jusqu'à ce que la température du caillé atteigne 36 °C. Remuez constamment. Il est préférable que la montée de température se fasse très lentement, soit en 8 ou 10 minutes ; chauffé trop rapidement, le caillé durcira à l'extérieur, mais restera gorgé d'eau à l'intérieur. Dès que le caillé aura atteint la température indiquée, remuez-le avec soin durant 5 minutes, puis laissez-le reposer 3 minutes avant de drainer le sérum qui se sera à nouveau formé. Après un dernier brassage vigoureux destiné à briser la masse de caillé, procédez à la mise en moules de vos fromages. Retournez-les une première fois dès qu'ils ont été moulés, puis encore une fois une demi-heure plus tard et, enfin, toutes les heures. Démoulez environ 5 ou 6 heures après le dernier retournement : vos fromages sont maintenant prêts à être salés.

La très grande propension du fromage de chèvre à absorber le sel commande un salage particulier et beaucoup d'attention. Sans être trop généreux, celui-ci doit être bien uniforme : le sel étant essentiel à la fois comme antiseptique et neutralisant de l'acide lactique. Salez d'abord le pourtour de chaque fromage et leur face supérieure, puis déposez-les dans un plateau. Lorsque le sel est fondu, tournez chaque fromage et salez l'autre face. A contre-jour, on voit bien si la couche de sel est égale.

Le décaillage



1. Lorsque le caillé peut être aisément détaché des parois de la casserole avec un couteau, le lait est alors coagulé et il est prêt à être découpé.

2. Les coupes doivent être faites dans le caillé, à 1,5 cm l'une de l'autre. Pratiquer la première entaille à 45°, mais changer peu à peu l'axe afin que la dernière coupe soit verticale (A). En utilisant les mêmes marques à la surface, faire des coupes dans l'autre sens (B). Tourner la casserole et couper à angle droit par rapport aux premières entailles (C et D).

3. Mélanger doucement le caillé avec les doigts afin de briser les morceaux trop importants pendant 10 à 15 minutes pour laisser dégorger le sérum.

4. Chauffer le caillé à 36 °C en remuant constamment. Augmenter la température très lentement de façon que le caillé ne durcisse pas. Garder 5 minutes à la température indiquée.

Une bonne glace faite à la maison

Comme la tarte aux pommes, la crème glacée est devenue un mets national. Mais il n'en a pas toujours été ainsi. Elle fut pendant longtemps un luxe réservé aux plus riches, et ce n'est qu'en 1846, avec l'invention de la réfrigération mécanique, qu'elle put se populariser. L'appareil à fabriquer des glaces, fort simple, élimina dès lors la plus grande partie du travail, fit baisser le prix du produit et permit même d'en fabriquer chez soi.

Pour faire de la crème glacée, on peut simplement congeler les divers ingrédients après les avoir mélangés, ou encore les battre pendant le processus de congélation. Dans ce dernier cas, on aura besoin d'une sorbetière manuelle ou électrique (appareil muni d'un récipient, où sont les ingrédients, qu'on entoure de glaçons ou qu'on met tels quels au congélateur). Le récipient est habituellement doté d'ailettes qui agitent le mélange et le rendent épais et crémeux. On a avantage à laisser reposer les glaces ainsi fabriquées dans le récipient pendant quelques heures, après quoi on les consomme ou on les laisse au congélateur. Les glaces qu'on fait soi-même sont plus veloutées que les glaces commerciales et comme elles sont aussi plus fermes, on les sortira du congélateur pour les mettre au réfrigérateur environ une heure avant de servir. Pour faciliter le service, on passera la cuiller sous l'eau chaude.

Glace de Philadelphie à la vanille

Cette glace tient son nom de la ville qui fut autrefois la capitale américaine de la glace. Elle a une saveur particulièrement délicate et elle est facile à faire. Ses seuls ingrédients sont la crème, le sucre et l'essence.

1,5 litre de crème légère
250 g de sucre
1 bâton de vanille de 75 mm
ou 1 1/2 cuillerée à café d'extrait de vanille
1 pincée de sel

Faire chauffer la crème et la retirer du feu juste avant qu'elle se mette à bouillir. Ajouter le sucre et remuer jusqu'à ce qu'il soit dissous. Laisser refroidir. Ajouter le bâton de vanille à la crème avec le sel. Remuer. Faire refroidir le mélange au congélateur. Le verser ensuite dans une sorbetière et brasser jusqu'à ce qu'il soit très ferme. Laisser reposer au congélateur pendant quelques heures avant de servir. *Donne 2 1/4 litres.*

Glace aux pêches

Les fruits frais sont excellents pour la santé et font des glaces délicieuses. On peut remplacer ici les pêches par des framboises ou d'autres fruits savoureux.

1,5 litre de crème légère
300 g de sucre
1 pincée de sel
350 g de purée de pêches

Faire chauffer la crème et la retirer du feu juste avant qu'elle se mette à bouillir. Ajouter le sucre et le sel, et remuer jusqu'à ce qu'ils soient dissous. Laisser refroidir, puis ajouter la purée de pêches. Réfrigérer, puis battre en cours de congélation. *Donne 2 1/4 litres.*

Glace aux bleuets

Quand on se sert de fruits qui, comme les ananas ou les bleuets, ont une saveur délicate et une forte teneur en eau, on en compte de 250 à 500 g pour 25 cl de crème.

1,5 kg de bleuets
8 cl d'eau
Le jus d'un gros citron
1 pincée de sel
350 g de sucre
75 cl de crème légère

Laisser mijoter les bleuets dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettre en purée et égoutter. Ajouter le jus de citron, le sel et le sucre. Laisser refroidir, puis incorporer la crème. Battre pendant la congélation. *Donne 2 1/2 litres.*

Glace italienne au chocolat

Ce sont les œufs qui confèrent à la glace italienne sa riche saveur. Les blancs fouettés et incorporés juste avant la congélation lui donnent toute sa légèreté.

6 œufs
1 pincée de sel
350 g de sucre
1 litre de lait
85 g de chocolat non sucré
1 litre de crème épaisse

Mettre le jaune et le blanc des œufs dans des bols séparés. Ajouter aux jaunes le sel et 250 g de sucre, bien battre. Faire chauffer le lait et le retirer du feu avant qu'il ne bouille. Ajouter les morceaux de chocolat et remuer jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Incorporer délicatement le mélange chocolaté aux jaunes d'œufs. Laisser refroidir. Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter le reste du sucre et continuer à battre jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Les incorporer au mélange au chocolat et ajouter la crème. Réfrigérer et battre en cours de congélation. *Donne 2 3/4 litres.*

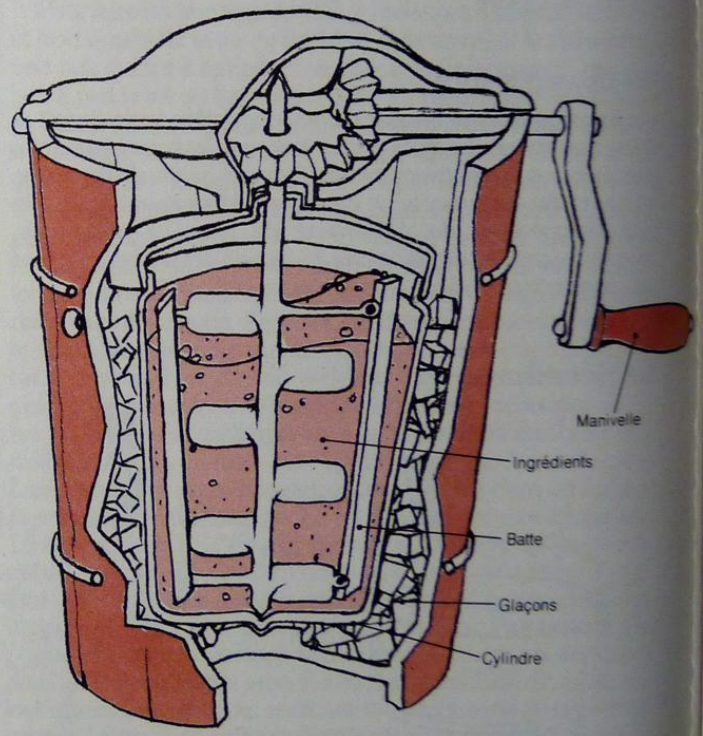
Glace française aux fraises

Cette glace faite avec de la crème épaisse et des jaunes d'œufs est, de toutes les glaces, la plus chère. Beaucoup d'amateurs trouvent que c'est aussi la meilleure.

6 jaunes d'œufs
1/2 litre de lait
250 g de sucre
1 pincée de sel
1 litre de crème épaisse
1/2 litre de fraises écrasées
1 cuillerée à soupe de jus de citron

Mélanger au bain-marie les jaunes d'œufs, le lait, le sucre et le sel, et faire chauffer jusqu'à ce que le mélange épaississe et adhère uniformément au dos d'une cuiller de bois. Laisser refroidir, puis ajouter la crème. Verser dans une sorbetière et brasser jusqu'à ce que le mélange soit à demi congelé. Ajouter les fraises et le jus de citron, et continuer à battre. Laisser reposer pendant quelques heures avant de servir. *Donne 3 litres.*

Pour faire de la glace, comme dans votre enfance, avec une sorbetière manuelle, commencez par broyer une bonne quantité de glaçons dans un sac de toile ou de jute. Réfrigérez le cylindre interne, la batte et tous les ingrédients que demande la recette de votre choix. Remettez ensuite en place la batte et le cylindre, et remplissez celui-ci aux deux tiers avec les ingrédients bien mélangés. Accrochez la manivelle et fermez le couvercle. Remplissez le seau au tiers de glaçons broyés (tout autour du cylindre) et saupoudrez de 5 cuillerées à soupe (ou 1/4 de tasse) de gros sel. Continuez d'ajouter en alternance des glaçons et du sel jusqu'à ce que le haut du cylindre soit recouvert. Puis, commencez à tourner. Tournez la manivelle lentement au début, plus rapidement à la fin pour obtenir une belle consistance. Comptez environ 25 minutes avant que la glace ne soit prête. Plus il y a de sel sur les glaçons, plus le mélange gèle rapidement, mais il peut se former alors des cristaux de glace. A mesure que les glaçons fondent, enlevez l'eau et ajoutez de nouvelles couches de glaçons et de sel. Si vous avez l'intention de consommer la glace immédiatement, tournez la manivelle jusqu'à ce que le mélange soit vraiment ferme et forme des pics. Si vous désirez la conserver plus longtemps, au congélateur, cessez de tourner dès que le mélange épaissit.



La crème glacée est devenue populaire en 1846 à la suite de l'invention, par l'Américaine Nancy Johnson, de la sorbetière à manivelle. De nos jours encore, les grands amateurs de glaces soutiennent que la glace confectionnée selon cette méthode a une texture plus parfaite que les autres glaces.

Des desserts glacés

Vous pouvez faire des sorbets légers, du yogourt glacé, des parfaits aux fruits et même de la crème glacée ordinaire sans avoir recours à quelque appareil que ce soit. Il vous suffit de régler le congélateur au plus froid une heure avant d'y mettre les desserts, puis de le remettre à sa température normale quand les desserts sont pris. Certaines recettes conseillent de remuer le mélange lorsqu'il est à demi congelé pour éviter que la crème ne se sépare de l'essence. Si l'on désire des desserts rafraîchissants à faible teneur en calories, on peut, en suivant la même méthode, préparer des glaces à l'eau. On obtiendra de meilleurs résultats si l'on peut abaisser la température du congélateur à −18 °C.

Crème glacée traditionnelle au citron

Le zeste râpé d'un gros citron
3 cuillerées à soupe de jus de citron
240 g de sucre
1/2 litre de crème légère
1 pincée de sel

Mélanger le zeste, le jus et le sucre. Ajouter lentement la crème et le sel. Bien remuer. Verser dans des contenants et mettre au congélateur. Retirer du congélateur quand les bords sont pris, et bien remuer à l'aide d'une cuiller de bois. Couvrir et remettre au congélateur. *Donne 85 cl.*

Crème glacée au chocolat et à la cannelle

115 g de chocolat mi-sucré
4 jaunes d'œufs
18 cl de sirop de maïs blanc
1/2 cuillerée à café de cannelle
1 pincée de sel
1/4 litre de crème épaisse, fouettée

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Battre les jaunes d'œufs et y ajouter, tout en remuant, le sirop de maïs et le chocolat fondu. Chauffer au bain-marie et remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu et laisser refroidir. Ajouter la cannelle et le sel, et incorporer délicatement à la crème fouettée. Verser dans des contenants et mettre au congélateur. *Donne 70 cl.*

Parfait à l'érable et aux pacanes

85 g de pacanes
2 1/4 cuillerées à café de gélatine
8 cl d'eau froide
6 œufs, séparés
35 cl de sirop d'érable
70 cl de crème épaisse
1 pincée de sel

Hacher grossièrement les pacanes et faire refroidir le bol destiné à contenir la crème. Verser la gélatine dans l'eau froide et la laisser se dissoudre. Mélanger les jaunes d'œufs dans un bain-marie et y ajouter le sirop d'érable. Faire chauffer en remuant sans arrêt jusqu'à ce que le mélange atteigne 82 °C ou jusqu'à ce qu'il épaississe. Retirer du feu et y ajouter la gélatine. Remuer et laisser refroidir. Fouetter la crème, dans le bol rafraîchi au préalable, jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse sans être ferme. Battre les blancs et le sel jusqu'à épaississement du mélange. Incorporer lentement aux blancs le mélange de jaunes d'œufs et de sirop. Incorporer délicatement le tout à la crème fouettée. Ajouter les pacanes et mettre au congélateur. *Donne 2 1/4 litres.*

Pour obtenir une glace maison savoureuse, il suffit d'avoir sous la main de la crème fraîche, des fruits ou des essences, et du sucre ou du miel. On utilisera n'importe quel fruit, mais on surveillera les quantités de sucre ou de miel. Trop de sucre empêcherait la crème de geler.

Sorbet aux framboises

1 kg de framboises
25 cl d'eau
250 g de sucre
1 cuillerée à café de gélatine en poudre
1 cuillerée à soupe d'eau froide
2 cuillerées à soupe de jus de citron

Dans une casserole, réchauffer les fruits et les écraser pour en extraire le jus. Pendant ce temps, amollir la gélatine dans la cuillerée à soupe d'eau froide. Par ailleurs, faire bouillir l'eau et le sucre pendant 3 minutes. Ajouter ensuite le jus de citron et la gélatine dans le sirop chaud. Ajouter le jus des framboises et bien mélanger. Placer au congélateur. Il n'est pas nécessaire de remuer à nouveau. *Donne 2 1/4 litres.*

Sorbet aux abricots

25 cl d'eau
240 g de sucre
1 litre de jus d'abricot
25 cl de crème légère
3 cuillerées à soupe de jus de citron
4 blancs d'œufs

Faire chauffer l'eau et le sucre jusqu'à ce que celui-ci soit complètement dissous. Retirer du feu et verser dans la casserole le jus d'abricot. Laisser refroidir. Quand le liquide est froid, ajouter la crème et le jus de citron. Bien remuer. Mettre le mélange au congélateur jusqu'à ce qu'il soit épais et spongieux. Mêler aux blancs d'œufs dans un bol préalablement refroidi et battre jusqu'à l'obtention d'un mélange parfait et léger. Congeler. *Donne 2 1/4 litres.*

Sorbet à l'orange

480 g de sucre
2 citrons
10 oranges à jus
1/2 litre de crème épaisse

Ajouter le sucre au jus des citrons et des oranges, et remuer jusqu'à ce qu'il soit dissous. Fouetter la crème et incorporer lentement le jus de fruits. Mettre au congélateur. *Donne 85 cl.*

Yogourt glacé aux fruits

1 litre de yogourt nature
240 g de fruits frais
Sucre au goût

Ce yogourt rafraîchissant et à faible teneur en calories remplace la crème glacée. Il est à la fois économique et facile à faire. Il suffit de mélanger 1 litre de yogourt nature et 1/4 litre de fruits sucrés. Congeler sans avoir à remuer de nouveau. *Donne 70 cl.*

Sorbet aux canneberges

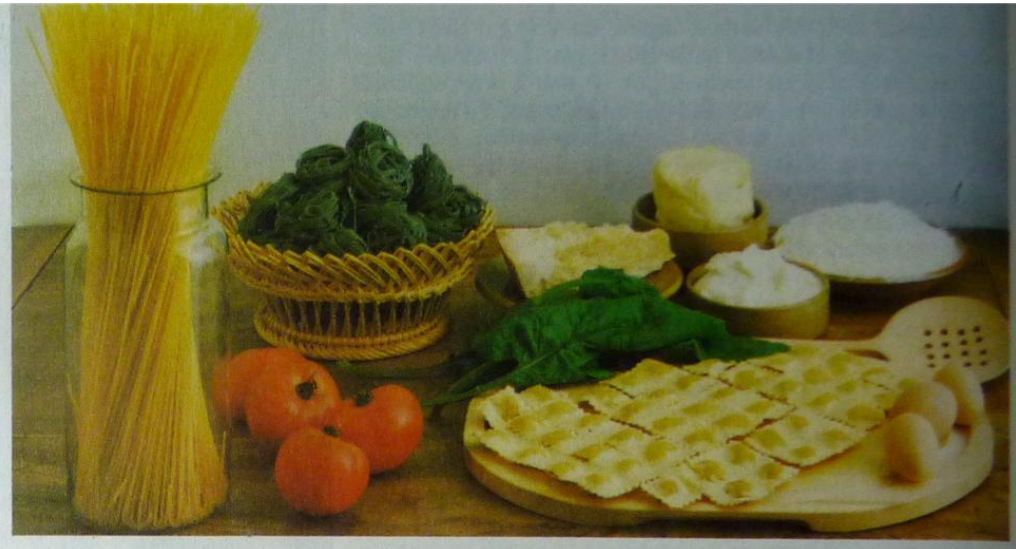
700 g de canneberges
360 g de sucre
75 cl d'eau

Faire mijoter les canneberges, le sucre et l'eau jusqu'à ce que les canneberges perdent leur fermeté et éclatent. Égoutter alors le mélange et le congeler. Bien remuer une ou deux fois au cours de la congélation. *Donne 85 cl.*

Les pâtes alimentaires

Cannelloni, ravioli, spaghetti... Comment se pourrait-il qu'avec tant de noms italiens parmi leurs recettes, nos pâtes ne soient pas directement venues d'Italie? Certains historiens n'en doutent pas et attribuent aux Romains eux-mêmes la paternité de cette délicieuse invention. D'autres affirment qu'elles sont originaires de Chine et ont été introduites en Italie par Marco Polo. Quoi qu'il en soit de la véritable origine des pâtes, on les trouve aujourd'hui dans toutes les cuisines d'Europe. Faciles à faire et vite cuites, elles sont la providence des ménagères.

Avec de la farine et des œufs un peu d'eau, d'huile et de sel, on peut confectionner nouilles, fettucines et tagliatelles, cannelloni, ravioli et tortellini. On peut ensuite varier à l'infini l'accommodement de ces pâtes. Elles seront tout aussi délicieuses servies avec un bon beurre frais, du parmesan râpé ou une simple sauce tomate qu'avec la plus sophistiquée des farces.



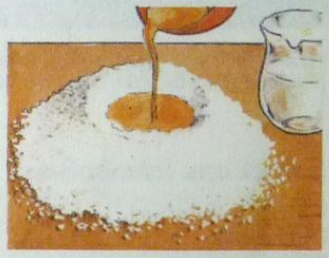
La cuisson des pâtes

Si elle est simple, elle est cependant soumise à certaines règles qui doivent être rigoureusement respectées. Le récipient utilisé doit être de taille suffisante, car la cuisson demande une grande quantité d'eau, 2 à 2,5 litres par livre de pâtes. Salez cette eau, ajoutez-lui une cuillerée à soupe d'huile pour l'empêcher de déborder et les pâtes de coller au fond et aux parois de la casserole. Dès que l'eau commence à bouillir, jetez-y rapidement les pâtes en pluie. S'il s'agit de pâtes longues (spaghetti, macaroni), ne les cassez pas; après une minute, la partie immergée va se ramollir, repliez alors les pâtes pour les immerger complètement. L'ébullition doit continuer pendant toute la durée de la cuisson. Ne couvrez pas le récipient. Tenez compte du temps de cuisson indiqué sur l'emballage des pâtes industrielles, mais, en cours de cuisson, goûtez-les souvent; pour être à point, elles doivent être « al dente », c'est-à-dire légèrement fermes sous la dent, ni croquantes, ni molles et collantes. Le temps nécessaire à la cuisson est en général : pour les pâtes à potage, de 4 à 5 minutes; pour les macaroni, de 12 à 13 minutes; pour les spaghetti, coquillettes, coudes, etc., de 10 à 12 minutes; pour les nouilles et les lasagnes, de 12 à 15 minutes. La cuisson des pâtes fraîches est rapide : 4 à 5 minutes pour les pâtes ordinaires, 7 minutes environ pour les ravioli (vous constaterez qu'ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface). Dès que les pâtes sont à point, jetez un demi-verre d'eau froide dans l'eau de la cuisson afin d'arrêter cette dernière. Versez les pâtes dans une passoire, secouez celle-ci pour bien égoutter. Ne laissez jamais tremper les pâtes dans leur eau de cuisson et ne les rincez surtout pas à l'eau froide. Dès qu'elles sont égouttées, versez-les dans le plat de service préalablement chauffé, et nappez-les avec la sauce d'accompagnement très chaude. Simplement accompagnées de beurre frais, fondu à feu doux, les pâtes sont aussi délicieuses. Si vous ajoutez du fromage, râpez-le sur les pâtes bien chaudes.

La fabrication de la pâte à nouilles (cuisine ménagère)

Pour 500 g de pâte :
300 g de farine de froment
3 œufs
1 cuillerée à café de sel fin
1 cuillerée à soupe d'eau
1 cuillerée à soupe d'huile
Farine pour fariner la table, la pâte et le rouleau à pâtisserie

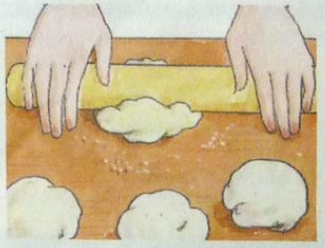
C'est suivant cette recette, très facile à réaliser, que se préparent les nouilles, les fettucines et les tagliatelles. Utilisez une farine à pâtisserie ordinaire (la moins chère sera la meilleure), que vous tamiserez afin d'obtenir une pâte sans grumeaux.



1. Après avoir parfaitement tamisé la farine, la disposer en tas sur la table de travail, creuser le centre pour obtenir une fontaine. Mettre au milieu les œufs légèrement battus en omelette, l'eau dans laquelle on aura fait dissoudre le sel, et l'huile.

2. Incorporer peu à peu la farine aux autres ingrédients, du bout des doigts farinés afin d'obtenir une pâte très lisse, et qui ne colle pas aux doigts. Travailler 10 à 12 mn pour que la pâte devienne élastique, en farinant la table de temps à autre.

3. Lorsque cette pâte est à point, la rouler en boule, puis, après l'avoir légèrement saupoudrée d'une fine couche de farine, la recouvrir d'un torchon pour la préserver des courants d'air. La laisser reposer ainsi 2 h environ.



4. Afin d'abaisser plus facilement la pâte, la diviser en 4 parts, saupoudrer chacune d'un peu de farine ainsi que le rouleau à pâtisserie et la table, aplatir chacune de ces parts aussi finement que possible en leur donnant la forme d'un rectangle.

5. Pour obtenir des nouilles, rouler ces rectangles de pâte sur eux-mêmes et, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, détailler ces rouleaux en lanières de 0,5 cm de largeur. Dérouler et détacher ces lanières les unes des autres en évitant de les briser.

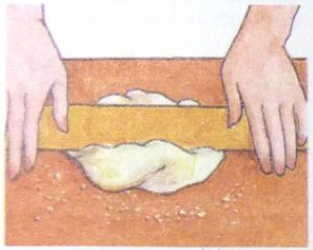
6. Pour les fettucines et les tagliatelles, rouler les rectangles sur eux-mêmes, détailler les uns en lanières de 1,5 cm de largeur, les autres en lanières de 2 cm. Comme les nouilles, les dérouler et les détacher les unes des autres, sans les briser.

7. Nouilles, fettucines, tagliatelles doivent sécher 1 ou 2 jours avant d'être accommodées. Ce séchage, très important, doit se faire à température modérée et constante, après que les pâtes ont été déroulées et séparées les unes des autres.

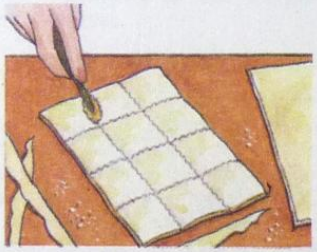
Les pâtes à farcir

Leur préparation est devenue courante en Italie et dans tout l'Occident. Elles sont faciles à faire, et surtout économiques, leur farce permettant d'utiliser des restes de viande ou d'épinards. Les plus courantes sont les ravioli, qui se présentent sous la forme de petits coussinets, les tortellini et les cannelloni. Les tortellini, de la grosseur des ravioli, s'en distinguent seulement par la forme. Pour les préparer, abaissez la pâte sur une épaisseur de 3 mm, après l'avoir préalablement farinée, ainsi que la table et le rouleau. A l'aide d'un emporte-pièce, découpez-la en rondelles de 4 cm de diamètre. Repliez les rondelles en forme de chaussons ; après les avoir garnis de farce, pincez-en les bords pour les souder, ramenez les deux pointes du chausson l'une sur l'autre afin d'obtenir une sorte d'anneau, pressez-les bien pour les souder. Comme les ravioli, les tortellini s'utilisent frais : laissez-les reposer 2 à 3 heures avant de les faire cuire. Les cannelloni sont des rectangles de pâte à nouilles de 10 à 12 cm de côté, garnis de la même farce que les ravioli et les tortellini. Les faire pocher 2 minutes seulement avant de les farcir, puis les napper de sauce avant de les faire gratiner.

La fabrication des ravioli



1. Préparer la pâte à nouilles comme il est expliqué page ci-contre. Après l'avoir laissé reposer 2 h, l'abaisser sur une épaisseur de 3 mm. Pour préparer une plaque de 12 ravioli, couper cette pâte en deux rectangles de 15 cm de large et 20 cm de long.



2. A l'aide d'un petit rouleau coupe-pâte à bords dentelés, sur un seul de ces rectangles, dessiner sans appuyer afin de ne pas transpercer la pâte 12 carrés ayant chacun 5 cm de côté, c'est-à-dire 3 carrés dans la largeur et 4 dans la longueur.

3. Préparer la farce à l'avance, puis la laisser complètement refroidir (voir recettes de farces ci-contre). Avec une petite cuillère, en faire des tas de la grosseur d'une noix ; les poser au centre de chaque carré de pâte, en laissant une petite bande libre autour.

4. Les couvrir avec le second rectangle de pâte, en faisant coïncider les bords. Presser avec les doigts entre les tas de farce, pour coller les deux rectangles l'un à l'autre. Découper les ravioli avec le rouleau coupe-pâte. Les laisser reposer 2 h.

Recettes de farces

Farce à la daube (Pour 6 personnes)

1 grand bol de reste de daube
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
100 g de parmesan
Persil haché

Mettez le reste de daube à feu très doux après en avoir retiré les herbes et le bouquet garni. Laissez-la réduire en la remuant souvent afin d'émietter la viande et d'éviter que la préparation n'attache au fond du récipient. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous obteniez une pâte épaisse. Passez cette pâte à la moulinette ou au tamis pour qu'elle soit très fine, et laissez-la refroidir. Râpez le morceau de parmesan (à défaut vous pouvez utiliser du gruyère ou du comté), incorporez-le à la purée de daube refroidie ; ajoutez l'huile d'olive, le persil haché ; malaxez longuement pour bien mélanger et obtenir une farce très homogène. Cette farce, l'une des meilleures qui soient, est ainsi prête à l'utilisation.

Farce aux restes de viande (Pour 6 personnes)

200 g environ de restes de viande bouillie ou rôtie
200 g de chair à saucisse
2 gousses d'ail
Sel, poivre
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 oignons
1 tasse à thé de mie de pain rassis humectée de bouillon

Passez les restes de viande bouillie ou rôtie au hachoir ou à la moulinette. Hachez finement les oignons, et faites-les blondir sans les laisser rissoler, dans l'huile d'olive chaude. Lorsqu'ils sont à point, ajoutez-leur la chair à saucisse, que vous ferez revenir en l'émiettant à la fourchette et en la mélangeant avec les oignons. Ajoutez ensuite la viande cuite hachée, les gousses d'ail et le persil également hachés, la mie de pain bien pressée, pour en exprimer l'excédent de bouillon, et émiettée. Assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez à feu doux afin d'obtenir une farce très homogène et assez épaisse. Laissez refroidir avant l'utilisation.

Farce aux épinards (Pour 6 personnes)

500 g d'épinards
100 g de lard de poitrine fumé
2 oignons
2 cuillerées à soupe de crème
Sel, poivre
200 g de viande cuite
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 œuf
75 g de parmesan

Nettoyez les épinards, lavez-les, essuyez-les avec soin, faites-les cuire 7 à 8 minutes à l'eau bouillante salée, sans couvrir le récipient, versez-les dans une passoire et laissez-les s'égoutter parfaitement en les pressant légèrement pour en exprimer l'excédent d'eau de cuisson. Passez la viande au hachoir ou à la moulinette. Hachez également le lard de poitrine fumé. Épluchez et hachez finement les oignons. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive, dans laquelle vous ferez revenir les oignons et le lard fumé hachés, laissez dorer ces éléments. Réduisez les épinards en purée. Quand les oignons et le lard sont à point, mélangez-les à feu doux avec la purée d'épinards, puis ajoutez la viande cuite hachée, travaillez bien ces éléments. Mélangez la crème avec l'œuf battu, versez sur les autres éléments. Laissez épaissir à feu très doux sans cesser de remuer et en évitant l'ébullition avec soin. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Retirez du feu, laissez refroidir. Au moment de l'emploi, râpez le parmesan et incorporez-le à la farce froide.

Farce aux épinards et au fromage de chèvre (Pour 6 personnes)

750 g d'épinards
75 g de parmesan
3 cuillerées à soupe de chapelure
Sel, poivre
1 petit fromage de chèvre frais
1 jaune d'œuf
1 pincée de noix de muscade

Nettoyez les épinards, lavez-les, égouttez-les avec soin, faites-les cuire 7 à 8 minutes à l'eau bouillante salée sans couvrir le récipient. Versez-les dans une passoire, laissez-les s'égoutter parfaitement en les pressant légèrement pour en exprimer toute l'eau de cuisson, laissez-les refroidir. Passez le fromage de chèvre au tamis ou écrasez-le parfaitement à l'aide d'une fourchette. Râpez le parmesan. Dans une terrine, mettez les épinards, le fromage de chèvre, le parmesan râpé, ajoutez le jaune d'œuf et la chapelure, assaisonnez de sel et de poivre et d'une très petite pincée de noix de muscade râpée. Malaxez bien le tout pour obtenir une pâte épaisse. Cette farce est prête à l'emploi.

Farce aux fruits de mer, pour cannelloni (Pour 6 personnes)

Si toutes les farces pour ravioli et tortellini sont valables pour les cannelloni, certaines, par contre, dont les éléments sont un peu gros, telle la farce aux fruits de mer, ne peuvent être utilisées que pour les cannelloni.

1,5 kg de moules
200 g de crevettes décortiquées
200 g de crème
2 cuillerées à soupe de farine
Persil
Sel, poivre
10 coquilles Saint-Jacques
6 échalotes
3 verres de vin blanc sec
80 g de beurre
1 cuillerée à soupe de concentré de tomates

Triez et grattez les moules, lavez-les, égouttez-les. Faites bouillir un verre de vin blanc sec dans une sauteuse, jetez-y les moules et faites-les ouvrir à feu vif en secouant souvent le récipient, égouttez-les dès qu'elles sont ouvertes. Passez le jus de cuisson dans une passoire garnie d'un linge fin, réservez-le. Retirez les moules des coquilles. Ouvrez les coquilles Saint-Jacques, retirez le muscle et le corail, parez-les en retirant la petite poche qui adhère au muscle, faites-les pocher dans le reste de vin blanc en les laissant à peine frémir, salez-les et poivrez-les. Égouttez-les, et ajoutez leur jus de cuisson à celui des moules. Coupez les muscles des Saint-Jacques en petits dés, laissez le corail entier, mélangez les moules, les coquilles Saint-Jacques et les queues des crevettes. Épluchez et hachez finement les échalotes, hachez finement le persil. Faites chauffer la moitié du beurre dans une petite sauteuse, ajoutez les échalotes hachées, laissez-les très légèrement blondir. Quand elles sont à point, ajoutez-leur les morceaux des coquilles Saint-Jacques, les queues des crevettes et les moules, faites-les revenir quelques instants ; préparez un roux blanc en mélangeant, à feu doux, le reste du beurre avec la farine et en remuant à la cuillère de bois. Quand ce roux commence à mousser, délayez-le avec le jus des moules et des coquilles Saint-Jacques, et avec la crème ; laissez-le cuire 10 minutes en remuant. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Liez la préparation aux fruits de mer avec 4 ou 5 cuillerées à soupe de cette sauce à la crème, ajoutez le persil haché, mélangez bien : la farce est prête à être utilisée. Le reste de sauce servira à napper les cannelloni au moment de les servir.

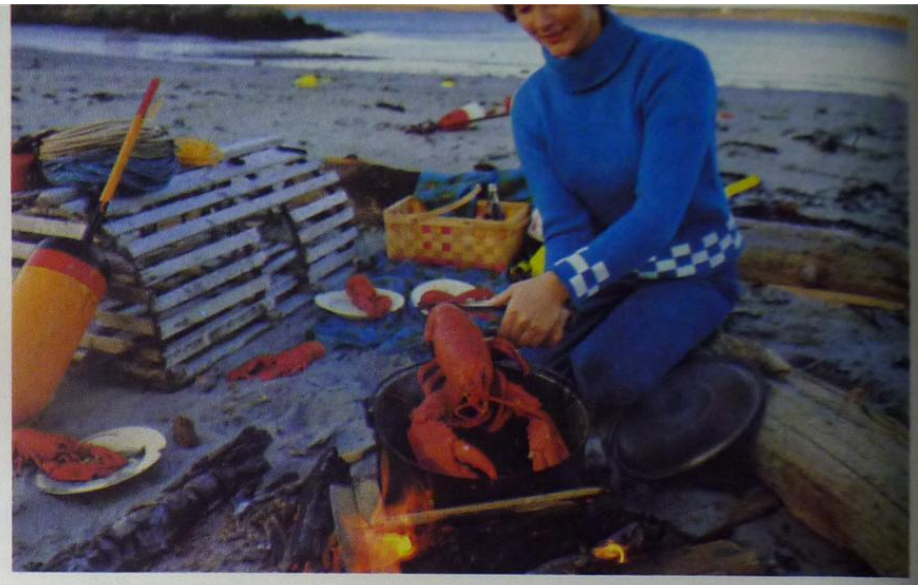
Les cuisines régionales

La cuisine canadienne, reflet de la diversité des richesses du pays

Le Canada possède un héritage gastronomique extrêmement riche. Ses diverses cuisines reflètent les traditions culinaires de chacun des groupes qui le peuplent, depuis les Français arrivés sur son sol il y a plus de trois cents ans, jusqu'aux Ukrainiens et aux Chinois qui sont venus s'y établir depuis, sans compter les plus récents immigrants qui contribuent eux aussi à faire évoluer la cuisine de notre grand pays.

La cuisine de Terre-Neuve et des Maritimes est bien représentative de l'adaptation des habitudes européennes aux nouveaux besoins et aux nouvelles ressources que trouvèrent les premiers colons. Allemands (du comté de Lunenburg), Écossais et Acadiens se sont associés pour donner à la cuisine des provinces de l'Atlantique le caractère qu'on lui connaît aujourd'hui. Les plats sont agrémentés de farine d'avoine et de crème sure, et se fondent sur les produits de la pêche : pétoncles, homards, saumons et morues. La cuisine de Terre-Neuve, pour sa part, a retenu les mets des marins anglais et écossais qui se sont établis sur ses côtes : poisson salé, viande, fruits secs, mélasse et biscuits de mer.

Il y a au Canada, outre Terre-Neuve et les Maritimes, quatre autres grandes régions culinaires : le Québec, l'Ontario, les Prairies et la Colombie-Britannique. Le Québec se détache tout particulièrement des autres. En effet, la gastronomie s'inscrit en filigrane dans toute son histoire et révèle deux grands types : une cuisine rurale marquée par le terroir, une cuisine urbaine influencée par la France. Les autres régions présentent des particularités intéressantes, car leurs cuisines reflètent l'apport de populations diverses, anglaises ou américaines, mennonites, ukrainiennes ou orientales. Les recettes qui suivent ont été choisies parmi les plus caractéristiques des plats régionaux. Toutes sont des recettes traditionnelles, fort bonnes, qui font appel aux sources alimentaires propres à chacune des grandes régions.



Pendant l'été dans les Maritimes, les festins au homard se présentent sous la forme de « buffets » au bord de la mer ou de « soupers au homard » (ci-dessus).

Terre-Neuve et les Maritimes

Souper au homard à la mode des Maritimes

D'après les connaisseurs, le homard des Maritimes est le plus délicat de tous les homards. D'ailleurs, bon nombre des homards qu'on dit venir du Maine ont été pêchés sur les côtes des provinces de l'Atlantique. Les soupers au homard animent les soirs d'été dans les Maritimes ; ils se terminent bien souvent par un dessert de fraises savoureuses de l'Île-du-Prince-Édouard.

Comment faire cuire un homard vivant

Mettre un ou plusieurs homards vivants dans un grand chaudron contenant de l'eau salée. Amener l'eau à ébullition et laisser cuire à petits bouillons de 12 à 16 minutes. S'assurer que le couvercle ferme bien le chaudron. Ne pas laisser bouillir trop longtemps : la chair du homard durcirait. Pour arrêter la cuisson, passer le homard à l'eau froide. Fendre la carapace dans le sens de la longueur, égoutter et déguster.

Salade de homard des Maritimes

3 homards bouillis
1 oignon émincé
1 cornichon sur haché
3 œufs durs

VINAIGRETTE BOUILLIE
2 œufs
1 à 3 c. à café de sucre
Sel et poivre au goût
1 c. à soupe de moutarde sèche
1 c. à soupe de farine
1/4 tasse de vinaigre
1 tasse de lait ou de crème
1 c. à soupe de beurre
1/4 c. à café de paprika

Préparer d'abord la vinaigrette. Combiner les ingrédients secs et ajouter le vinaigre. Ajouter les œufs en brassant, puis le lait ou la crème et le beurre. Faire chauffer au bain-marie jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant sans arrêt. Ajouter le sel et le poivre. Couper le homard en bouchées et ajouter les œufs durs coupés en tranches et le reste des ingrédients. Verser la vinaigrette. Bien mêler et servir sur un lit de laitue ou dans une carapace de homard.

Scones

Tous les vieux livres de recettes canadiens renferment une recette de *scones*. Il semble que toutes les familles de descendance britannique, de Victoria, en Colombie-Britannique, à Corner Brook, à Terre-Neuve, ont chacune leur recette.

2 tasses de farine tout usage
1 c. à café de bicarbonate de soude
2 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de poudre à pâte
1/2 c. à café de sel
1 œuf, bien battu
2/3 tasse de lait de beurre (babeurre)
1/4 tasse de beurre

Passer ensemble au tamis les ingrédients secs. Battre ensemble l'œuf et le babeurre. Dans un autre récipient, incorporer le beurre aux ingrédients secs jusqu'à ce que l'on obtienne la consistance d'une parure grossière. Ajouter alors le mélange d'œuf et de babeurre, et remuer vivement jusqu'à ce qu'il se forme une pâte. Avec la pâte, faire une boule ; la placer sur une tôle à biscuits légèrement enfarinée et l'écraser pour former une galette ronde d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Découper 12 pointes et mettre au four à 205 °C de 15 à 20 minutes. Servir chaud avec de la marmelade ou du fromage Cheddar. *Donne de 12 à 15 scones.*

Pétoncles au persil

On pêche les pétoncles dans les fonds marins au large du banc Georges, près de la baie de Fundy.

250 à 500 g de pétoncles
Farine tout usage (assez pour enfariner les pétoncles)
La moitié d'un bouquet de persil finement haché
2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe d'huile végétale
2 citrons
Sel et poivre au goût

Rincer et assécher les pétoncles. Les mettre dans un sac de papier contenant de la farine et les secouer jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Les mettre ensuite sur une planche et les couper en deux ou en quatre aux ciseaux (à moins que les pétoncles soient très petits). Enlever tout surplus de farine. Mettre le beurre et l'huile dans une grande poêle et les faire chauffer à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient très chauds. Ajouter alors les pétoncles et laisser frire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Parsemer de persil et bien mélanger. Cuire encore 2 minutes et servir immédiatement dans un plat décoré de quartiers de citron.

Saumon de l'Atlantique à la sauce aux œufs

Le saumon de l'Atlantique représente en soi une catégorie de poisson à part en raison de la délicatesse de son goût et de sa chair. La sauce aux œufs est un accompagnement classique.

4,5 litres d'eau
1 petit oignon, pelé et haché
1 branche de céleri haché
1 grosse feuille de laurier
1/2 c. à café de grains de poivre noir écrasés
1 c. à soupe de sel
3 tranches de citron
1 saumon frais (environ 3 kg)

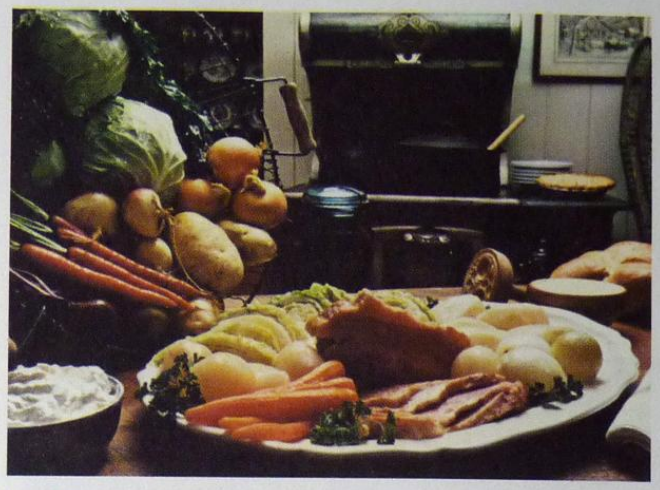
SAUCE AUX ŒUFS
60 g de beurre
75 g de farine
1 litre de lait
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre blanc
Le jaune de 8 œufs durs, écrasé

Mettre ensemble dans une grande casserole l'eau, l'oignon, le céleri, la feuille de laurier, le poivre noir, le sel et les tranches de citron, et amener à ébullition. Diminuer le feu et laisser mijoter 15 minutes. Passer et verser dans un grand chaudron de 14 litres.

Passer à l'eau froide une double épaisseur d'étamine et en envelopper le saumon. Laisser assez d'étamine aux extrémités du poisson pour le manipuler facilement. Mesurer le poisson dans sa plus grande épaisseur. Le plonger lentement dans le liquide, couvrir et laisser mijoter : compter 10 minutes pour chaque 2,5 cm d'épaisseur.

Pendant ce temps, préparer la sauce aux œufs. Faire fondre le beurre dans une grande casserole et ajouter la farine, en remuant. Retirer du feu, puis ajouter graduellement le lait en remuant sans arrêt. Remettre sur le feu et faire chauffer, toujours en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le sel et le poivre. Diminuer le feu et laisser mijoter 10 minutes, en remuant de temps en temps. Retirer du feu et incorporer délicatement les jaunes d'œufs durs.

Sortir le poisson du liquide et le déposer sur un grand plat. Ouvrir l'enveloppe d'étamine et enlever délicatement la peau et le gras du poisson, et gratter légèrement la chair aux endroits brunâtres. Utiliser l'étamine pour tourner le poisson et recommencer la même opération de l'autre côté. Réchauffer la sauce aux œufs. La servir séparément, ou en napper le saumon. Servir avec des petits pois frais et des pommes de terre nouvelles. *Donne de 8 à 10 portions.*



Le « Jiggs Dinner », l'une des plus vieilles recettes terre-neuviennes.

Le « Jiggs Dinner » de Terre-Neuve

Ce plat très ancien est en fait une chaudrée à la viande salée.

2 kg de bœuf mariné ou de côtes de bœuf salées
500 g de porc salé
10 pommes de terre
2 ou 3 navets
8 carottes et 1 gros chou

Faire tremper le porc et le bœuf dans l'eau froide toute une nuit pour les dessaler. Mettre la viande dans une grande casserole et recouvrir d'eau. Amener à ébullition, enlever l'écume et laisser mijoter 3 heures. Pendant ce temps, préparer les légumes : peler les navets et les couper en grosses pointes ; peler les carottes et les trancher dans le sens de la longueur ; peler les pommes de terre et les couper en quatre ; couper également le chou en quatre. Ajouter les navets et les pommes de terre environ 40 minutes avant la fin de la cuisson de la viande ; les carottes et le chou, 10 minutes plus tard. Couvrir d'eau. Servir avec de la moutarde et du raifort. *Donne 8 portions.*

Utiliser les restes pour faire un hachis de viande marinée. Faire revenir pendant 5 minutes 120 g d'oignon finement haché dans de la graisse de bacon. Ajouter 700 g de pommes de terre déjà cuites, coupées en cubes, et de 500 à 700 g de bœuf finement haché. Mettre sous le grilloir jusqu'à ce que le dessus brunisse. Verser 2 cuillerées à soupe de beurre fondu très chaud sur le hachis. *Donne 4 portions.*

Crosses de violon au beurre

Les crosses de violon sont les extrémités encore recroquevillées sur elles-mêmes des frondes de la fougère à l'autruche, au moment où elles sortent de terre au printemps. Cette fougère, que l'on retrouve au Québec et en Ontario, abonde dans la vallée du Saint-Jean.

500 g de crosses de violon
Beurre et sel au goût

Enlever les écales brunes des crosses de violon fraîches avant de les passer à l'eau. Jeter les crosses de violon dans l'eau bouillante et laisser mijoter jusqu'à ce que la fourchette les traverse (une douzaine de minutes). Égoutter et ajouter du beurre au goût. Saler. Servir au repas en guise de légume d'accompagnement, ou comme goûter.

Purée de pois

Le « Jiggs Dinner » est souvent accompagné d'une autre spécialité terre-neuvienne : la purée de pois.

500 g de pois jaunes cassés
100 g de beurre
Sel et poivre au goût

Faire tremper les pois dans l'eau toute la nuit. Égoutter et mettre dans un sac de coton. Mettre le sac de pois à bouillir dans la casserole avec les ingrédients du « Jiggs Dinner ». Si la casserole est trop petite, faire bouillir les pois dans un chaudron doté d'un couvercle. Les pois mettent également 3 heures à cuire. Ne pas fermer le sac trop serré pour le plonger dans l'eau. Il devrait être immergé pendant toute la durée de la cuisson. Après 3 heures, vider le sac et réduire les pois en purée. Ajouter le beurre, le sel et le poivre. Servir avec le « Jiggs Dinner ». *Donne de 6 à 8 portions.*

Gâteau de Noël aux fruits

Les gâteaux à base de mélasse et de fruits secs se conservent bien et sont caractéristiques de la cuisine des Maritimes. Ici, les dattes sont remplacées par des abricots secs. On dit que cette recette a été apportée par les colons allemands qui se sont établis dans le comté de Lunenburg, en Nouvelle-Écosse. Ce type de gâteau foncé, riche et frais, offre l'avantage de se manger au bout de deux semaines ou de se conserver indéfiniment. Les quantités de rhum ou de brandy sont laissées à la discrétion de chacun.

450 g de raisins secs
450 g de raisins de Corinthe
450 g d'abricots secs hachés
100 g de zeste d'orange confit
100 g de zeste de citron confit
1 ou 2 tasses de rhum ou de brandy
225 g de cerises glacées
225 g de noix de Grenoble hachées
225 g d'amandes hachées
1 1/4 tasse de mélasse
2 c. à café de macis
2 c. à café de cannelle
2 c. à café de clous de girofle
2 c. à soupe de cacao
3 1/2 tasses de farine brute
1 c. à café de poudre à pâte
450 g de beurre, à la température de la pièce
450 g de cassonade foncée
8 gros œufs

Dans un grand bol, mélanger les raisins secs, les raisins de Corinthe, les abricots, les zestes d'orange et de citron et les cerises. Couvrir de rhum ou de brandy et laisser macérer toute une nuit. Couvrir le bol. Ajouter les noix le lendemain.

Dans une casserole, mettre la mélasse, les épices et le cacao, chauffer et laisser mijoter 10 minutes. Retirer du feu.

Battre le beurre jusqu'à ce qu'il devienne léger, et incorporer le sucre. Continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et que les ingrédients soient bien mêlés. Ajouter les fruits, la mélasse et bien remuer. Tamiser ensemble la farine et la poudre à pâte. Battre les œufs légèrement. Ajouter aux fruits, en alternant, les œufs et la farine. Bien mélanger à la cuiller de bois.

Verser dans trois moules ronds et profonds de 24 cm de diamètre, garnis de papier ciré beurré des deux côtés, ou trois moules à pudding de 2 litres bien graissés. Placer au centre du four, chauffé à 110 °C, pendant 4 ou 5 heures. Laisser refroidir avant de démouler. Quand le gâteau est tout à fait froid, le badigeonner d'un peu de rhum ou de brandy. Envelopper dans un linge imbibé de rhum ou de brandy et mettre dans un endroit frais. *Donne 3 gâteaux.*

Le Québec

Il y a au Québec deux types de cuisine : une cuisine rattachée au terroir et une cuisine d'inspiration française. Cette dernière s'est implantée au tout début du XIXe siècle, avec les recueils de recettes que les riches bourgeois des villes faisaient venir de France. Quant à la cuisine du terroir, celle qui nous intéresse ici, elle est faite de plats substantiels qui répondaient aux besoins des grands travailleurs qu'étaient les agriculteurs, les pêcheurs et les bûcherons. Elle comprend, entre autres, la tourtière, la soupe aux pois, le ragoût de boulettes, les « grands-pères » dans le sirop et les fèves au lard.

Le porc est l'un des aliments de base de la cuisine québécoise depuis les débuts de la colonie, il y a plus de 300 ans. Il entre dans la fabrication de nombreux plats typiques, comme les cretons et la tourtière, pour ne nommer que ces deux-là. Quant à la cuisine locale, elle se fonde à Matane sur les crevettes, au Lac-Saint-Jean sur le corégone et la ouananiche, etc. Et il y a le canard du lac Brome, les produits de l'érable et les bleuets. La bûche de Noël est un merveilleux gâteau garni de crème qui est, au temps des Fêtes, aussi populaire en France qu'au Québec.

Tourtière

La tourtière est l'un des plats caractéristiques du Québec. Au temps des Fêtes, on en fait à la douzaine dans à peu près tous les foyers. La tourtière se congèle bien et peut se préparer longtemps à l'avance. La recette qui suit n'est pas tout à fait orthodoxe, car elle contient de la tomate.

CROÛTE
350 g de farine
2 cuillerées à soupe de saindoux
100 g de beurre
1 cuillerée à café de thym
1 œuf
Un peu d'eau froide

GARNITURE
350 g de porc haché
350 g de veau haché
3 oignons tranchés
1 cuillerée à café de gingembre
1 cuillerée à café de cannelle
1 gousse d'ail écrasée
100 g de porc salé en cubes
3 pommes de terre cuites, coupées en cubes
1 boîte de tomates à l'étuvée (400 g)

Combiner la première série d'ingrédients et faire une pâte à tarte (fond et dessus). Mettre le porc salé dans une grande poêle et faire chauffer environ 5 minutes. Ajouter l'ail, les oignons et les autres viandes. Bien mélanger et laisser cuire encore 5 minutes. Ajouter les tomates, les pommes de terre et les épices, et laisser mijoter 45 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir. Garnir le fond de tarte et recouvrir avec ce qu'il reste de pâte. Mettre au four à 175 °C pendant environ 30 minutes. Les quantités sont approximatives et on pourra remplacer le veau et le porc par du bœuf, ou modifier les proportions de l'un et de l'autre. *Donne de 8 à 10 portions.*

La tourtière du Québec, un mets savoureux fort populaire.

Soupe aux poissons blancs

Cette recette, originaire de la région du Lac-Saint-Jean, est extraite de l'excellent livre de cuisine de Cécile Roland-Bouchard, *L'Art culinaire au Saguenay–Lac-Saint-Jean*. Elle rappelle un mets acadien fort semblable.

1 kg de morue, d'aiglefin ou de corégone en filets
1 gros oignon espagnol haché
2 grosses pommes de terre, pelées et coupées en cubes
250 g de lard salé coupé en cubes
1 litre de lait
8 craquelins émiettés
2 cuillerées à soupe de beurre
Le jus d'un gros citron
100 g de persil haché

Couper les filets en cubes de 5 cm. Faire sauter les morceaux de lard salé jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre, sans le faire brunir. Ajouter 45 cl d'eau bouillante et faire cuire 3 ou 4 minutes. Ajouter le poisson et faire cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Dans une autre poêle, mélanger le lait, les craquelins, le beurre et le jus de citron ; saler et poivrer au goût. Faire chauffer juste au-dessous du point d'ébullition et retirer du feu. Verser les deux mélanges dans une soupière. Saupoudrer de persil. Le plat sera encore plus savoureux si on remplace l'eau par du vin blanc.

Beignets au blé d'Inde

Les recettes de beignes et de beignets abondent dans les livres de recettes du Québec. La recette qui suit, faite avec du maïs frais et dégustée avec du sirop d'érable, est particulièrement savoureuse.

250 g de grains de maïs frais ou de maïs en crème
100 g de farine
1 cuillerée à café de poudre à pâte
2 œufs
1 pincée de muscade
1/2 cuillerée à café de sucre
1/2 cuillerée à café de sel

Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers. Incorporer le maïs, la farine, la poudre à pâte et les assaisonnements. Laisser tomber, par quantités d'une cuillerée à soupe, dans de l'huile bouillante à 195 °C. Retirer de l'huile après environ 5 minutes et après avoir tourné les beignets plusieurs fois pour qu'ils soient uniformément dorés. Égoutter sur du papier essuie-tout. *Donne de 12 à 15 beignets.*

Rôti de porc aux pommes et à la sauce « fausse moutarde »

Le porc sous toutes ses formes (jambon, bacon, boudin, jarret) demeure l'une des viandes les plus appréciées au Québec. Il entre dans un très grand nombre de recettes traditionnelles. La sauce et les pommes font de la recette qui suit un élégant plat de réception. Les pommes et le vinaigre de cidre marquent l'influence de la Normandie, lieu d'origine de bon nombre de familles québécoises. Ce plat succulent peut être accompagné de pommes sautées, coupées en rondelles ou en grelots que l'on disposera autour de la viande.

1,5 kg de longe de porc avec os
4 cuillerées à soupe de graisse fraîche ou d'huile végétale
1 oignon tranché
1 carotte tranchée
2 gousses d'ail (facultatif)
1/4 cuillerée à café de thym
1 feuille de laurier
1/4 de bouquet de persil
Sel et poivre au goût
700 g de pommes

SAUCE « FAUSSE MOUTARDE » À LA CRÈME
1/3 tasse de vinaigre de cidre
10 grains de poivre broyés
1 à 2 tasses de crème à fouetter
1/2 cuillerée à café de fécule de maïs délayée dans 1 cuillerée à café d'eau
1 ou 2 cuillerées à soupe de beurre mou

Faire chauffer le four à 175 °C. Mettre la graisse ou l'huile dans une grande casserole et faire chauffer au four ou sur le feu jusqu'à ce que l'huile commence à fumer. Saisir le porc en le tournant de tous les côtés pour qu'il soit uniformément grillé.

Retirer la viande de la casserole et verser dans un autre récipient la plus grande partie de l'huile ou de la graisse qui a servi à la dorer. La laisser en attente ; elle servira à faire cuire les pommes plus tard. Mettre les légumes, les épices et l'ail dans la casserole, couvrir et faire chauffer à feu moyen pendant environ 5 minutes.

Remettre la viande dans la casserole, la partie grasse tournée vers le haut, et mettre au four. Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire environ 2 heures et demie ou jusqu'à ce que le cœur de la viande atteigne, sur un thermomètre à viande, une température de 75 °C. Pendant que la viande cuit, parer et trancher les pommes en rondelles ou en quartiers. Pour éviter qu'elles ne brunissent, les couvrir d'eau froide. Quand la viande est prête, dégraisser le jus de cuisson. (Pour ce faire, on peut y tremper un bout de papier essuie-tout qui absorbera le gras.) Mettre en purée l'ail, les épices et les légumes, et les mêler au jus restant. Ajouter 1/2 tasse d'eau, de cidre, de vin ou de consommé et laisser bouiller quelques secondes. Laisser reposer la viande et le jus dans le four éteint.

Mettre les pommes dans une poêle à frire contenant un peu de l'huile ou de la graisse qui a servi à faire dorer la viande, et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, sans être brunes. Elles ne doivent pas se défaire. *Donne de 6 à 8 portions.*

Préparation de la sauce. Verser le vinaigre, auquel on a ajouté le poivre, dans une casserole et faire bouillir jusqu'à ce qu'il ne reste environ qu'une cuillerée à soupe de liquide. Y ajouter le jus de la viande après l'avoir passé au tamis, et faire cuire à feu doux environ 2 minutes. Ajouter la crème et continuer de faire chauffer à feu doux encore 3 minutes. Incorporer la fécule de maïs et cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit crémeux (environ 3 minutes encore). Assaisonner au goût. Ajouter le beurre mou et retirer la sauce du feu. Disposer le rôti de porc sur un plateau et l'entourer de pommes. Servir la sauce à part, dans une saucière.

Fèves au lard

La recette de fèves au lard du Québec diffère de celle des fèves au lard à la mode de Boston en ce qu'elle n'utilise ni mélasse ni tomates. Elle est plutôt une adaptation d'un plat régional français, le cassoulet. Mais il y a quantité de recettes de fèves au lard et celle qui suit provient de la région du Lac-Saint-Jean qui s'enorgueillit de produire les meilleures cuisinières du Québec. Les fèves au lard sont encore si populaires au Québec qu'on en trouve de fraîches dans les boulangeries, les charcuteries et même les épiceries.

500 g de haricots secs
500 g de lard salé en tranches
500 g d'oignons tranchés
80 g de moutarde sèche
Sel et poivre au goût

Laisser tremper les haricots dans 3 litres d'eau froide toute une nuit. Le lendemain, égoutter, puis mettre les haricots dans une casserole et les couvrir d'eau fraîche. Amener à ébullition à découvert et laisser chauffer à feu doux jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Égoutter, mais garder une tasse du liquide de cuisson. Couvrir de haricots le fond d'un chaudron de fonte. Recouvrir de lard salé et d'oignons, puis ajouter des haricots. Alterner ainsi les haricots, le lard salé et les oignons jusqu'à ce qu'il n'en reste plus.

Verser la tasse de liquide mise de côté et de l'eau chaude sur les haricots de façon à les couvrir entièrement. Ajouter la moutarde, le sel et le poivre. Couvrir et faire cuire au four à 120 °C de 4 à 5 heures. De temps en temps, ajouter du liquide au besoin. Retirer le couvercle environ une heure avant la fin de la cuisson. On met le chaudron directement sur la table pour le service. *Donne environ 6 portions.*

Tarte au sucre

La tarte au sucre a toujours été présentée dans les restaurants et les cafés comme une spécialité du Québec. Mais il y a autant de recettes de tartes au sucre qu'il y a de cuisinières. A l'origine, on la faisait au sucre ou au sirop d'érable. Il y a un siècle, il revenait moins cher de faire son sucre et son sirop que de se procurer de la mélasse ou du sucre importés. Aujourd'hui, c'est l'inverse. La version de la tarte au sucre qui suit utilise et le sirop d'érable et la cassonade. Évidemment, on pourra utiliser du sucre d'érable au lieu de la cassonade.

CROÛTE
1 1/2 tasse de farine
1/2 tasse de saindoux
1/4 tasse d'eau glacée
1/4 tasse de beurre
1 pincée de sel

GARNITURE
1 1/2 tasse de cassonade ou de sucre d'érable
1/3 tasse de sirop d'érable
3/4 tasse d'eau chaude
3 cuillerées à soupe de fécule de maïs
1/2 tasse de raisins ou de noix
3 cuillerées à soupe de beurre

Incorporer le beurre et le saindoux à la farine, dans un robot culinaire ou à la main. Ajouter le sel et bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse. Ajouter l'eau et l'incorporer au mélange à la fourchette. Former une boule et rouler la pâte sur une surface enfarinée. Garnir de pâte une assiette à tarte de 22 cm et piquer la pâte à la fourchette.

Étendre une feuille de papier d'aluminium sur la pâte, et couvrir d'une poignée de haricots ou de pois secs. Mettre au four à 175 °C environ 10 minutes. Retirer les haricots et la feuille d'aluminium et continuer la cuisson jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Retirer du four et laisser refroidir.

Le porc sous toutes ses formes constitue une des bases de la cuisine québécoise depuis plus de 300 ans. Les plats vont du jarret mariné, qu'on sert dans les brasseries, aux élégants rôtis préparés au vin rouge (ci-contre).

Préparation de la garniture. Chauffer à feu doux le sucre et le sirop sur le dessus du fourneau. Bien délayer la fécule de maïs dans l'eau chaude, sans laisser de grumeaux, puis l'incorporer au sucre et au sirop. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter les raisins ou les noix. Retirer du feu et ajouter le beurre. Bien mélanger pour que le beurre soit complètement fondu. Verser alors la garniture dans le fond de tarte déjà cuit et mettre sous le grilloir environ 5 minutes. Garnir de crème fouettée non sucrée et servir.

Bûche de Noël

La bûche de Noël est un dessert inspiré des traditions françaises. L'aristocratie et la bourgeoisie servaient ce gâteau à Noël ou au Jour de l'an. Les bûches de Noël ornent les vitrines des pâtisseries tant à Montréal et à Québec qu'à Paris.

5 œufs, blancs et jaunes séparés
175 g de sucre à glacer
3 cuillerées à soupe de cacao ou 6 cuillerées à soupe de farine
1 pincée de sel
1 cuillerée à café de vanille
1/2 cuillerée à café d'essence d'amande

GLAÇAGE MOKA AU BEURRE
225 g de beurre doux
175 g de sucre à glacer
1 cuillerée à soupe de cacao
2 cuillerées à soupe de café instantané dissous dans 2 cuillerées à soupe d'eau chaude ou de rhum

Faire blanchir les jaunes d'œufs en les battant jusqu'à épaississement. Ajouter le sucre et le cacao (ou la farine), et bien battre à nouveau. Battre les blancs d'œufs en neige, puis ajouter le sel. Continuer à battre les blancs jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Incorporer délicatement les blancs à la pâte. Tapisser un moule peu profond, de 20 cm sur 30, de papier d'aluminium et verser la pâte (environ 5 mm d'épaisseur). Mettre au four à 175 °C, de 20 à 25 minutes. Retirer le gâteau du four et le démouler immédiatement sur un linge humide. Bien l'enrouler et le laisser refroidir de cette façon.

Préparation du glaçage. Faire dissoudre le cacao dans le mélange d'eau chaude et de café. Bien mélanger. Mettre le beurre en crème et y incorporer les 175 g de sucre à glacer. Y verser le liquide (eau, café, cacao) et battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Dérouler le gâteau, étendre le glaçage uniformément et enrouler de nouveau. Couper les deux extrémités et glacer toute la surface de la bûche. Décorer en saupoudrant d'amandes rôties. *Donne de 6 à 8 portions.*

Viande braisée au vin rouge ou au cidre du Québec

Les magasins de la Société des alcools du Québec offrent la plus grande variété de vins au Canada. Le Québec produit également du cidre qu'on peut se procurer dans les épiceries, avec quelques sortes de vins courants. Le porc, l'agneau ou le veau braisés au cidre ou au vin se préparent une journée ou plus à l'avance. Il suffit de réchauffer avant de servir.

2 kg de longe de porc, de veau ou d'agneau coupée en cubes
1 cuillerée à café de thym
1 cuillerée à café de romarin
250 g de navet coupé en cubes
1 gros oignon grossièrement haché
3 cuillerées à soupe ou plus de farine
4 cuillerées à soupe d'huile végétale ou de graisse de bacon
1 litre de vin rouge sec ou de cidre
2 gousses d'ail écrasées
1 pincée de persil
Sel et poivre au goût

Mettre la farine et la viande dans un sac de papier et bien secouer pour enfariner la viande. Ajouter les épices, et de la farine au besoin, et secouer de nouveau. Verser l'huile végétale (ou la graisse de bacon) dans une casserole de fonte et faire chauffer jusqu'à ce que l'huile commence à fumer. Saisir la viande et remuer pour qu'elle ne colle pas. Ajouter le navet, l'oignon et l'ail, puis verser le vin ou le cidre. Mettre au four à 175 °C environ 2 heures. Servir avec du riz. *Donne de 8 à 10 portions.*

L'Ontario

Les Écossais, les Anglais, les Américains et les mennonites du comté de Waterloo furent les premiers à marquer la cuisine de l'Ontario. Plus tard sont venues s'ajouter les influences italienne, hongroise, grecque et autres, qui en ont fait une cuisine unique par sa diversité. Le livre de recettes *The Canadian Home Cook Book*, compilé en 1877, présentait des puddings anglais et du pain à la mode de Boston. De nos jours, les pâtes italiennes et les gâteaux hongrois font partie intégrante de la gastronomie ontarienne. Les terres fertiles de la péninsule de Niagara produisent des pommes, des pêches et du raisin. Dans toute la province, les maraîchers cultivent l'asperge, le chou-fleur, le maïs, la betterave, la laitue, le champignon, la pomme de terre, l'épinard et la tomate. L'Ontario produit également du fromage Cheddar et des œufs ; on y élève de l'agneau et de la volaille. Ces produits garnissent la table de tous les Ontariens, quelle que soit leur origine ethnique. Au lendemain de la seconde guerre mondiale, ces divers produits commencèrent à figurer au menu des restaurants de la province, mais d'abord à Toronto. Bien que Montréal demeure la capitale canadienne de la gastronomie, la réputation de Toronto dans ce domaine va en s'accroissant.

Soufflé au cheddar de l'Ontario

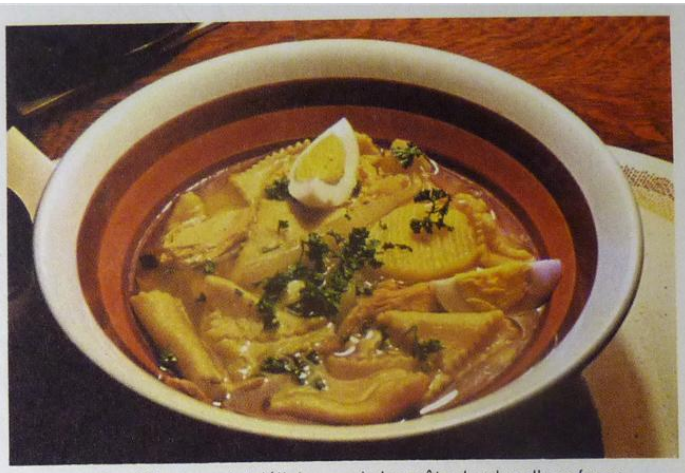
Le cheddar canadien a été mis au point en 1866, à Ingersoll, en Ontario. Aujourd'hui, la province produit 50% de tout le cheddar fabriqué au Canada. Les amateurs le préfèrent vieilli à point, autrement dit quand il a entre trois et cinq ans. Plus le fromage est vieux, plus son goût est riche et piquant, et plus sa texture est granuleuse. Le meilleur cheddar est fabriqué l'été avec du lait de vaches nourries de fourrage vert.

2 cuillerées à soupe de beurre
2 cuillerées à soupe de farine
30 cl de lait
1 cuillerée à café de sel
3 jaunes d'œufs
5 blancs d'œufs
100 g de ciboulette hachée
350 g de Cheddar râpé

Faire fondre le beurre dans une poêle et, quand la mousse a disparu, ajouter la farine. Bien mélanger. Verser lentement le lait et remuer jusqu'à ce que le mélange devienne épais. Retirer du feu et ajouter les jaunes d'œufs, le fromage râpé, le sel et la ciboulette. Battre les blancs d'œufs en neige. (Ne pas trop les battre : ils doivent juste se tenir.) Incorporer environ le tiers des blancs d'œufs aux jaunes, puis incorporer délicatement le reste. Ne pas trop remuer. Verser la préparation dans une terrine de 2 litres, de préférence un plat à soufflé. Saupoudrer, au goût, de fromage râpé (pas plus d'une cuillerée à soupe). Mettre au four à 200 °C de 30 à 35 minutes. *Donne de 8 à 10 portions.*

Poulet bouilli

Les Anglais, les Américains et les mennonites ont chacun leur recette de poulet bouilli. Les mennonites du comté de Waterloo se servent, bien sûr, d'une vieille poule plutôt que d'une poule pondeuse plus jeune. Des carrés de pâte aux œufs, pochés dans le bouillon, accompagnaient le plat. Autrefois, le poulet n'était pas recouvert de pâte, comme c'est souvent le cas aujourd'hui.



Le poulet bouilli est un plat délicieux qui s'apprête de plus d'une façon.

1 poulet de 1,5 kg
2 1/2 cuillerées à café de sel
1/4 cuillerée à café de poivre
1 branche de céleri hachée
1 oignon moyen haché
1/2 cuillerée à café de safran
4 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en tranches de 1,5 cm
4 branches de céleri tranchées finement
Du persil haché
4 œufs durs, en quartiers

PÂTE
300 g de farine tout usage tamisée
2 œufs
1/2 cuillerée à café de sel
De 4 à 6 cuillerées à soupe d'eau

Mettre le poulet dans une grande casserole. Ajouter le sel, le poivre, le céleri, l'oignon et le safran, puis l'eau de façon à couvrir presque entièrement le poulet. Amener à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser chauffer à feu doux environ une heure ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Ne pas trop cuire. Retirer le poulet de la casserole, dégraisser le bouillon. Le poulet refroidi, le désosser et le couper en bouchées.

Préparation de la pâte. Mettre la farine dans un bol et faire un trou au centre. Verser les œufs et le sel. Incorporer peu à peu les œufs à la farine et ajouter juste assez d'eau pour que la pâte soit molle sans être collante. Pétrir pendant 5 minutes. La couvrir ensuite d'un linge et la laisser reposer 30 minutes à la température de la pièce. Avec la pâte, faire deux boules. Abaisser la pâte jusqu'à ce qu'elle soit très mince. En faire deux grands carrés d'environ 40 cm de côté. Découper ensuite des carrés plus petits de 5 cm chacun, à l'aide d'un couteau pointu.

Mettre les pommes de terre et le céleri dans le bouillon et faire cuire à feu doux pendant 25 minutes (jusqu'à ce que les légumes soient tendres). Goûter et rectifier l'assaisonnement. Ajouter les morceaux de poulet et amener à ébullition. Glisser les carrés de pâte dans le bouillon, quelques-uns à la fois, et les immerger délicatement. Bien couvrir la casserole et laisser mijoter 20 minutes. Servir dans de grands bols à soupe. Garnir de persil haché et de quartiers d'œufs durs. *Donne de 6 à 8 portions.*

Tarte aux pommes à la crème sure (Schnitz pie)

Le vieil ordre des mennonites (les hommes en habits noirs, les femmes coiffées de bonnets et vêtues de longues jupes couvertes d'un tablier) vend ses produits au marché agricole de Kitchener, en Ontario. Il y a de la saucisse, des pieds de porc marinés, des fromages, de la confiture de poires, du beurre de pommes, des beignes et des échantillons de la cuisine mennonite comme la tarte à la mélasse (shoofly pie) et la tarte aux pommes à la crème sure, faite avec les pommes du comté de Waterloo.

CROÛTE
1 1/2 tasse de farine tout usage tamisée
1/2 cuillerée à café de sel
1 1/2 tasse de graisse végétale
4 cuillerées à soupe d'eau froide

GARNITURE
1 tasse de cassonade
1 cuillerée à café de cannelle
1/2 cuillerée à café de muscade
1/4 cuillerée à café de clous de girofle en poudre
8 pommes moyennes, parées et tranchées
4 cuillerées à soupe de beurre
2 cuillerées à soupe de farine
3/4 tasse de crème sure

Préparation de la pâte. Tamiser ensemble la farine et le sel. Incorporer la graisse avec un mélangeur ou à la main. N'ajouter d'eau que pour lier la pâte. Avec la pâte, faire une boule et l'envelopper de papier ciré. Mettre au réfrigérateur pendant une heure. Abaisser la pâte et en garnir le fond d'un plat graissé, de 30 cm sur 22.

Préparation de la garniture. Mélanger les épices, le beurre, la farine et le sucre avec les doigts. Verser la moitié du mélange sur le fond de tarte. Ajouter les tranches de pommes et verser dessus la crème sure. Saupoudrer de ce qu'il reste du mélange et mettre au four à 175 °C pendant une trentaine de minutes. Laisser sous le grilloir environ 3 minutes pour que le dessus soit doré et croustillant. *Donne de 4 à 6 portions.*

Asperges à l'étuvée

En Ontario, on cultive tout autant l'asperge que l'aubergine. Au moment de la récolte, rien de meilleur que des asperges fraîches simplement apprêtées.

1 kg d'asperges fraîches
4 cuillerées à soupe de beurre
2 tasses de chapelure grossière
3 cuillerées à soupe de persil haché
Sel
Quartiers de citron

Enlever l'extrémité ligneuse des asperges, puis laver à l'eau froide. Faire cuire les asperges à la vapeur, ou dans une petite quantité d'eau salée bouillante, environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres sans pour autant être molles. Retirer délicatement de la casserole pour ne pas endommager les têtes. Disposer dans un plat de service peu profond.

Par ailleurs, faire fondre le beurre dans une petite poêle, y incorporer la chapelure et faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée. Ajouter le persil. Répandre uniformément ce mélange sur les asperges. Garnir le plat de quartiers de citron et servir. *Donne 6 portions.*

Poulet au paprika

Un grand nombre de Hongrois venus au Canada au lendemain de la seconde guerre mondiale se sont établis en Ontario. Ils ont été suivis par une deuxième vague d'immigrants, à la suite de la révolution hongroise de 1956. L'un de leurs mets traditionnels le plus connu est le poulet au paprika.

2 poulets d'environ 1 kg chacun, coupés en morceaux
2/3 tasse de farine
4 cuillerées à soupe de graisse de bacon ou d'huile végétale
2 cuillerées à soupe de sel
1 tasse de bouillon de poulet
2 cuillerées à soupe de paprika doux
1 1/2 tasse de crème sure
1 tasse d'oignons hachés
2 cuillerées à café de sel
Du jus de citron
1 feuille de laurier
1 cuillerée à café d'ail écrasé

Dans un sac de papier, mettre la farine, le sel, le paprika et le poulet, et bien secouer. Retirer la viande du sac. Faire chauffer l'huile ou la graisse de bacon dans une grande poêle et faire dorer les morceaux de poulet des deux côtés. Au fur et à mesure qu'ils sont prêts, les transférer dans une grande cocotte. Garder un peu d'huile de la poêle pour faire revenir les oignons et l'ail et jeter le reste. Faire cuire les oignons et l'ail à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les ajouter au poulet ainsi que la feuille de laurier. Mélanger la crème sure et le bouillon de poulet, et verser sur le poulet. Bien couvrir le plat et faire cuire au four à 175 °C pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Retirer le poulet du four, dégraisser la sauce et arroser de jus de citron au goût. Servir accompagné de nouilles. *Donne 6 portions.*

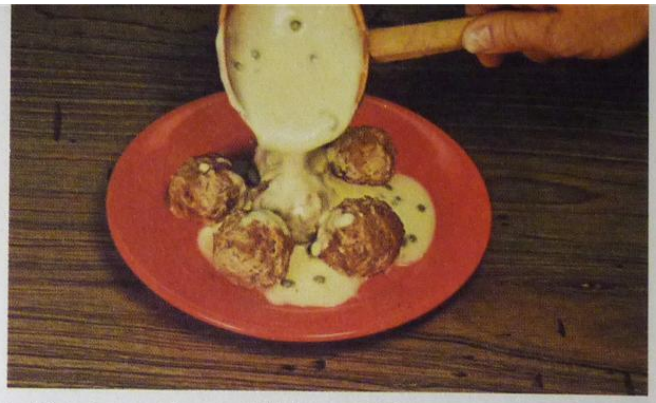
Crème brûlée

En dépit de son appellation française, la crème brûlée était à l'origine un dessert anglais fort populaire dans les villes de garnison de l'Ontario. Même si le Québec est plus reconnu pour ses mets à l'érable que l'Ontario, ce dessert est particulièrement savoureux garni de sucre d'érable.

1 litre de crème épaisse
8 jaunes d'œufs
1 cuillerée à soupe de vanille
6 cuillerées à soupe de sucre (ou moins si l'on aime un dessert moins sucré)
Environ 250 g de sucre d'érable

Battre les jaunes d'œufs et le sucre blanc jusqu'à ce que le mélange soit léger et crémeux. Ajouter la crème et bien mélanger. Verser alors la vanille. Mettre au four un grand plat rempli au tiers d'eau chaude (pas plus). Verser le mélange dans un plat allant au four (en céramique, par exemple) et le poser dans le plat d'eau.

Faire cuire environ 40 minutes à 120 °C, jusqu'à ce que la crème soit ferme. Un couteau piqué au centre devrait ressortir propre. Retirer du four et mettre au réfrigérateur. Une fois la crème bien refroidie, saupoudrer de sucre d'érable pour couvrir la surface. Mettre sous le grilloir et faire caramériser rapidement le sucre. Laisser la porte du four ouverte pour surveiller l'opération et éviter que le sucre ne brûle. Remettre au réfrigérateur et attendre quelques heures avant de servir. *Donne de 8 à 10 portions.*



Le Königsberger Klopse est idéal pour un buffet.

Königsberger Klopse

Les Canadiens d'ascendance germanique ne sont certes pas tous établis en Ontario, mais on peut dire qu'ils ont marqué la cuisine de cette région, l'enrichissant notamment de ce plat particulièrement délicieux de boulettes de viande. Les boulettes pochées sont servies avec une sauce au citron et aux câpres.

BOULETTES DE VIANDE
1 oignon moyen, haché finement
2 cuillerées à soupe de beurre
225 g de bœuf haché
225 g de veau haché
225 g de porc haché
4 filets d'anchois broyés
1 œuf, légèrement battu
1 tasse de pain frais émietté
1/4 tasse de lait
1/4 cuillerée à café de sel
1/4 cuillerée à café de poivre

BOUILLON
2 1/4 litres d'eau
1 oignon moyen, tranché
1 feuille de laurier
1 cuillerée à café de sel

SAUCE
4 cuillerées à soupe de beurre
4 cuillerées à soupe de farine
1 à 2 cuillerées à soupe de jus de citron
2 cuillerées à soupe de câpres bien égouttées
1 jaune d'œuf
1 cuillerée à soupe de crème épaisse

Faire revenir l'oignon dans le beurre pendant 10 minutes. Ajouter la viande et les autres ingrédients qui l'accompagnent, puis mélanger et façonner en boulettes de 5 cm.

Amener à ébullition l'eau et y laisser bouillir 10 minutes l'oignon, la feuille de laurier et le sel avant d'ajouter les boulettes de viande. Laisser alors mijoter 20 minutes sans couvrir (ou jusqu'à ce que les boulettes se mettent à flotter). Retirer les boulettes et les déposer dans un plat. Couvrir de papier d'aluminium et garder au four à 120 °C. Mettre en attente 1/2 litre de bouillon pour faire la sauce.

Préparation de la sauce. Faire chauffer le beurre dans une poêle. Ajouter la farine et laisser cuire à feu doux pendant 1 minute. Incorporer peu à peu le bouillon mis en attente et faire chauffer en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le jus de citron et les câpres. Continuer à faire cuire à feu doux encore 5 minutes, puis retirer du feu et laisser reposer.

Dans un petit bol, mélanger le jaune d'œuf et la crème épaisse. Ajouter quelques cuillerées à soupe de bouillon chaud et bien mélanger. Verser ensuite dans le bouillon.

Ajouter les boulettes de viande, couvrir et laisser frémir environ 5 minutes pour faire cuire le jaune d'œuf. Il ne faut surtout pas faire bouillir. *Donne 6 portions.*

Salade grecque

La salade grecque, connue depuis fort longtemps, est un mets nouveau chez nous où il est devenu très populaire. L'élément qui la distingue des autres salades est le fromage feta qui lui confère une saveur toute particulière.

1 laitue romaine ou 450 g d'épinards
225 g d'olives grecques, noires
1 oignon espagnol tranché mince
1 petit concombre, pelé et tranché
1 poivron vert haché
3 tomates en quartiers
8 filets d'anchois
125 g de fromage feta (ou plus, au goût)
4 cuillerées à soupe de vinaigre de vin
1/3 tasse d'huile d'olive
Sel et poivre au goût

Déchiqueter les feuilles de laitue ou d'épinards pour en faire des morceaux de la taille de bouchées. Mélanger tous les ingrédients. Goûter et ajouter au besoin de l'huile, du vinaigre ou du fromage. Servir immédiatement. *Donne de 4 à 6 portions.*

Pudding du Yorkshire et « popovers »

Dans les vieux livres de recettes de l'Ontario, les recettes de *popovers*, spécialité américaine, sont à peu près identiques aux recettes de pudding du Yorkshire, spécialité anglaise. Ce qui les distingue, c'est le type de plat dans lequel on les fait cuire.

1 tasse de lait entier
1 tasse de farine
2 gros œufs
1 cuillerée à café de sel

« **Popovers** ». Au mélangeur électrique ou au robot culinaire, mêler le lait, la farine, le sel et les œufs jusqu'à ce qu'ils forment un mélange lisse. Laisser reposer pendant environ 1 heure, puis mélanger de nouveau. Dans des moules à muffins beurrés et très chauds, verser la pâte et faire cuire de 20 à 25 minutes au four à 190 °C. Servir immédiatement. *Donne 12 popovers.*

Pudding du Yorkshire. Beurrer ou huiler un moule carré de 20 cm sur 20. Faire chauffer au four et, quand la graisse est très chaude, verser la pâte. Faire cuire de 20 à 25 minutes. Ou encore, verser la pâte dans la graisse d'un rôti de bœuf, une demi-heure avant la fin de la cuisson. *Donne 6 portions.*

Aubergine frite

On doit à la cuisine italienne de l'Ontario les différentes façons d'apprêter l'aubergine.

1 aubergine moyenne, tranchée mince
2 œufs battus
1/2 tasse de lait
Sel et poivre au goût
2 ou 3 tasses de chapelure fine

Couvrir le fond d'une grande poêle d'environ 5 mm d'huile végétale. Dans un grand bol, mélanger le lait, les œufs, le sel et le poivre. Mettre la chapelure dans une assiette. Faire chauffer l'huile. Plonger les tranches d'aubergine dans le mélange liquide, les enrober de chapelure, puis les plonger de nouveau dans le mélange liquide. Faire frire des deux côtés en s'assurant que les tranches ne se touchent pas. *Donne de 4 à 6 portions.*

Les Prairies

Le bœuf et le blé sont les premières choses qui nous viennent à l'esprit quand nous évoquons cette région qui est le grenier à blé d'une partie du monde. Mais la production des Prairies est plus diversifiée qu'on serait tenté de le croire. En effet, on y trouve un excellent miel de sarrasin, les laquaiches aux yeux d'or du lac Winnipeg, le corégone, les bleuets et les délicieuses baies de l'amélanchier à feuille d'aune. Des Européens de toutes origines ont colonisé cette partie du Canada, chacun l'enrichissant de ses spécialités culinaires. La cuisine des Prairies est conçue dans son ensemble pour satisfaire les grands appétits.

Riz sauvage

Le riz sauvage n'est pas un véritable riz. C'est une graminée sauvage, croquante et à saveur de noisette qui accompagne particulièrement bien les plats de sauvagine.

2 tasses de riz sauvage
8 tasses d'eau
1 kg de champignons
1 ou 2 tasses de céleri haché
Du sel au goût
2 cuillerées à soupe de beurre

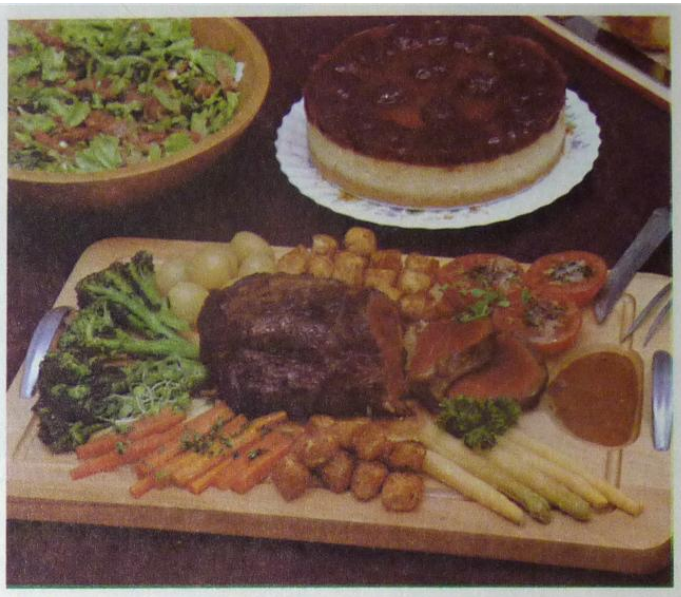
Bien rincer le riz sauvage à l'aide d'une passoire. Amener à ébullition les 8 tasses d'eau. Ajouter le sel, puis le riz sauvage. Laisser mijoter de 35 à 40 minutes, puis égoutter. (Compter toujours 4 tasses d'eau pour 1 tasse de riz sauvage.) Faire chauffer le beurre dans une poêle. Quand il est très chaud, ajouter le céleri haché et les champignons entiers. Faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Transférer le riz dans un plat allant au four et ajouter les légumes. Servir immédiatement ou réchauffer au four. *Donne de 4 à 6 portions.*

Gâteau au miel

Les Canadiens d'ascendance slave (Juifs de l'Europe de l'Est, Ukrainiens et mennonites) aiment le miel de sarrasin pour sa saveur forte et riche. La recette qui suit, très ancienne, a été découverte dans un vieux livre de recettes juives, à Winnipeg.

1 tasse de cassonade
4 œufs
1 tasse de miel de sarrasin
3/4 tasse d'huile de maïs
3 tasses de farine
1 c. à café de poudre à pâte
1 cuillerée à café de quatre-épices
2 cuillerées à café de cannelle
1 cuillerée à café de bicarbonate de soude
1 tasse de café fort, froid

Incorporer les œufs au sucre, un à la fois, et en battant bien chaque fois. Si le miel n'est pas assez fluide, le réchauffer. Incorporer le miel au mélange d'œufs et de sucre. Ajouter l'huile et bien battre. Tamiser les ingrédients secs, à l'exception du bicarbonate de soude qu'on fera dissoudre dans le café froid. Ajouter au mélange, en alternant, les ingrédients secs et le café. Verser dans un moule de 20 cm sur 36 et faire cuire au four une heure à 165°C. *Donne de 20 à 25 portions.*



Le rôti de bœuf demeure le mets préféré des grands mangeurs.

Bortsch

Les quelque 475 000 Canadiens d'origine ukrainienne s'enorgueillissent, avec raison, d'avoir enrichi la gastronomie du pays. Les Ukrainiennes, depuis Wroxton, en Saskatchewan, jusqu'à Two Hills, en Alberta, savent tout autant faire la gelée aux pétales de la rose sauvage de la Prairie qu'une bonne douzaine de recettes différentes de bortsch. La recette populaire présentée ici est une version printanière de cette soupe et demande de petites betteraves, de la rhubarbe et une boîte de crème de tomate.

8 à 10 petites betteraves avec leurs tiges
Un paquet de rhubarbe jeune, coupée en cubes
2 carottes, tranchées dans le sens de la longueur
1 grosse pomme de terre coupée en cubes
1 boîte de crème de tomate
2 oignons hachés
1 kg de jarret de bœuf, non désossé
1 tasse de crème sure
2 cuillerées à soupe de sucre
Sel, poivre et jus de citron au goût

Laver les jeunes betteraves et leurs tiges rouges. Hacher les tiges, mais laisser les betteraves telles quelles sans même les peler. Mettre la viande dans une grande casserole et couvrir d'eau. Assaisonner et amener à ébullition. Enlever l'écume grise qui se forme à la surface. Couvrir et laisser mijoter pendant deux heures.

Ajouter la crème de tomate, la rhubarbe, le sucre et la pomme de terre. Faire cuire encore pendant 15 minutes. Ajouter le reste des légumes et faire cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres sans pour autant être mous. La soupe devrait avoir un goût légèrement acide. Ajouter, au goût, du jus de citron pour en accentuer l'amertume. Si on la préfère plus douce, ajouter du sucre. N'ajouter la crème sure qu'au moment de servir ou, mieux encore, la mettre sur la table pour que les convives se servent selon leur goût. Le bortsch pourra aussi contenir d'autres légumes : haricots verts, céleri et panais en cubes, par exemple. *Donne de 8 à 10 portions.*

Rôti de bœuf à la mode de l'Alberta

Le meilleur bœuf du Canada provient de l'Alberta et du nord-est de la Colombie-Britannique. Les troupeaux paissent sans contrainte dans les champs et sur les contreforts des Rocheuses. Il en résulte une viande persillée et plus savoureuse. Le rôti de bœuf à la mode de l'Alberta constitue un mets idéal pour recevoir des amis puisqu'il peut être cuit à l'avance.

1 rôti de bœuf de 2 kg (de l'aloyau de préférence)
2 cuillerées à soupe de beurre
2 cuillerées à soupe de moutarde sèche
3 oignons moyens, tranchés

Étendre le beurre sur la viande et saupoudrer de moutarde sèche. Disposer les oignons dans le plat, tout autour du bœuf. Mettre au four 30 minutes à 190 °C. Éteindre le four et y laisser le rôti pendant 2 heures. Après ce temps, le retirer du four. Quand on voudra le servir, il faudra le repasser au four de 20 à 25 minutes à 190 °C. La viande devrait être saignante ou moyennement cuite. *Donne de 6 à 8 portions.*

Vinaterta (gâteau aux pruneaux)

Les Islandais sont venus s'établir au Manitoba entre 1875 et 1910, à une époque où l'activité des volcans avait détruit une partie de leurs terres. On croit qu'il y a plus d'Islandais à Winnipeg qu'il n'y en a à Reykjavik, capitale de l'Islande. Le *vinaterta* est un gâteau à plusieurs couches superposées, garni de pruneaux. C'est un dessert extrêmement riche qui devrait être préparé de 24 à 48 heures avant d'être servi et consommé.

PÂTE
1 1/2 tasse de sucre blanc
1 1/2 tasse de beurre
3 gros œufs
3 cuillerées à café de poudre à pâte
1/2 tasse de lait
1 cuillerée à café de vanille
1 cuillerée à café d'essence d'amande
3 1/2 tasses de farine
1/2 cuillerée à café de sel

GARNITURE
750 g de pruneaux
2 1/2 tasses de sucre blanc
1 cuillerée à café de cardamome finement moulue

Préparation de la pâte. Battre le beurre en crème, puis ajouter le sucre et les œufs, un à la fois. Tamiser la farine et la poudre à pâte. Ajouter le lait au beurre, puis graduellement la farine. Mettre les essences et le sel. Faire avec la pâte six ou sept boules. Réfrigérer. Abaisser séparément la pâte de chaque boule (elle devrait avoir la texture riche d'une pâte à biscuits). Faire cuire individuellement les abaisses dans des moules ronds de 20 cm, à 190 °C, de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Préparation de la garniture. Couvrir d'eau les pruneaux et les faire bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et qu'ils aient absorbé presque toute l'eau. Laisser refroidir. Passer les pruneaux dénoyautés au mélangeur, puis ajouter le sucre et la cardamome. Faire chauffer en remuant sans arrêt. Retirer du feu et laisser refroidir. Étendre la garniture sur chaque gâteau et superposer les couches. Ajouter à la richesse du gâteau en le couvrant d'un glaçage au beurre aromatisé à l'essence d'amande. *Donne de 10 à 12 portions.*

La Colombie-Britannique ...

En raison de la douceur de son climat et de la longueur de la saison de croissance, la Colombie-Britannique produit une variété de fruits et de légumes inégalée dans le reste du Canada. Le crabe, le saumon (cinq espèces), la crevette, la plie sole, le flétan et les huîtres abondent le long de son littoral. Enfin, on pratique l'élevage des agneaux de pré-salé dans les marais salants de l'île Saltspring. Même si l'on cultive, dans le Sud, des baies de toutes sortes, le nord de la province n'en est pas moins connu pour ses bleuets, ses ronces-framboises et les petites baies noires du salal.

Saumon ou flétan à l'étuvée

Le saumon du Pacifique et le flétan sont délicieux cuits à la vapeur dans du papier d'aluminium. Une pincée de basilic ou de romarin en rehaussera la saveur.

1 kg de flétan ou de saumon (ou des darnes épaisses)
2 cuillerées à soupe de basilic frais haché
1 cuillerée à café de romarin frais ou séché
1 cuillerée à café de persil frais
3 cuillerées à soupe de beurre
Le jus d'un gros citron
Sel et poivre au goût

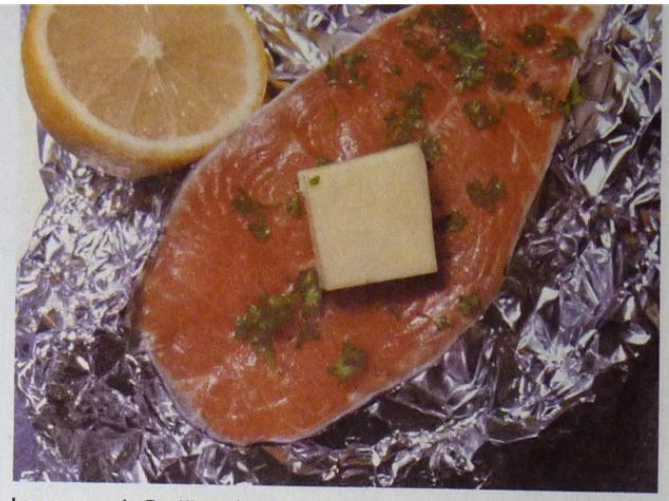
Disposer le poisson sur une double épaisseur de papier d'aluminium. Saupoudrer d'épices et répartir des noix de beurre sur tout le poisson. Saler, poivrer et arroser de jus de citron. Bien fermer le papier d'aluminium pour conserver tout le jus du poisson. Mettre au four de 25 à 30 minutes à 190 °C. Rectifier au besoin l'assaisonnement au moment de servir. *Donne 4 portions.*

Canard aux légumes à la chinoise

Ce sont la finesse des tranches de légumes et la nature des assaisonnements qui nous permettent de dire que ce mets est préparé à la chinoise. Les pois mange-tout et le gingembre frais se trouvent partout dans la rue Pender qui forme le cœur du quartier chinois de Vancouver. Le canard peut être doux ou acide, selon le cuisinier ou l'hôte. Pour conserver au plat son caractère chinois, il importe que les légumes ne soient pas trop cuits et restent croquants.

2 canards d'environ 1,5 kg chacun
1/2 à 3/4 de tasse de sauce soya
3 carottes tranchées en fines baguettes
1 poivron vert, finement tranché
2 citrons tranchés très mince
4 oignons verts hachés
1 tasse de pois mange-tout
1/4 ou 1/2 tasse de gingembre frais, pelé et tranché
2 gousses d'ail tranchées très fin
2 tasses de fumet de canard
2 cuillerées à soupe de fécule de maïs
2 cuillerées à soupe de sucre
1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc
Sel et poivre au goût

Placer les canards dans une grande rôtissoire et les enduire de sauce soya. Les faire rôtir 30 minutes au four, à 200 °C. Pendant ce temps, couvrir d'eau les abats et les cous, et laisser mijoter. Enlever l'écume et laisser chauffer à feu doux encore 30 minutes pour obtenir un fumet. Baisser la température du four à 175 °C au bout d'une demi-heure et retirer les canards. Vider toute la graisse et enduire de nouveau les canards de sauce soya. Les remettre au four et les y laisser une heure encore. Délayer la fécule de maïs dans 1/2 tasse de fumet de canard chaud et verser dans le reste du fumet en remuant sans arrêt. Ajouter le sucre, le vinaigre et l'ail, et laisser bouillir la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. Juste avant de servir les canards, ajouter le gingembre, les légumes et les tranches de citron, et faire chauffer à feu moyen environ 2 minutes. Les légumes doivent rester croquants. Bien remuer. Retirer les canards du four, vider le reste de la graisse, assaisonner et disposer dans un grand plat. Les canards devraient être dorés et bien rôtis. Servir la sauce aux légumes avec le canard ou la présenter dans une saucière, à part. Servir immédiatement. *Donne de 4 à 6 portions.*



Le saumon du Pacifique à l'étuvée, délicatement assaisonné, est succulent.

Curry d'agneau

La recette qui suit est facile à préparer. Elle est populaire dans la communauté indienne de Vancouver.

1 tasse de yogourt nature
2 gousses d'ail broyées
8 cm de gingembre frais, pelé et tranché
6 graines de cardamome
3 clous de girofle entiers
2 cuillerées à soupe de graines de cumin
1 cuillerée à café de poivre en grains
1 bâton de cannelle (8 cm)
1 cuillerée à soupe de curcuma
1 kg d'agneau désossé, en cubes
2 gros oignons hachés
3 grosses tomates pelées
2 à 4 cuillerées à soupe de beurre ou d'huile végétale
Sel au goût

Moudre finement les graines de cardamome, les clous de girofle, le cumin, les grains de poivre et la cannelle. Mettre ces épices, plus le gingembre, l'ail, le curcuma, les oignons, l'agneau et le yogourt dans un grand bol, et bien mélanger. Laisser mariner quelques heures. Faire fondre le beurre (ou faire chauffer l'huile) dans une grande casserole. Faire dorer l'agneau pendant une dizaine de minutes. Ajouter la marinade, puis les tomates et le sel. Couvrir et faire cuire au four environ 50 minutes à 150 °C, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. *Donne 6 portions.*

et le Yukon

Le Yukon, la dernière des régions, mais non la moindre, nous révèle deux de ses plats caractéristiques.

Cuissot de venaison rôti

1 cuissot de venaison de 3 kg
3 gousses d'ail finement hachées
1 cuillerée à café de thym ou de romarin séché
1 cuillerée à café de sel
1/2 cuillerée à café de poivre
4 cuillerées à soupe de beurre
1 1/2 cuillerée à soupe de farine
1 tasse de bouillon de bœuf
1/2 tasse de madère ou de sherry

Frotter la viande avec l'ail, le thym ou le romarin, le sel et le poivre. Laisser reposer pendant 2 heures, puis frotter avec le beurre. Mettre le cuissot sur une grille dans une rôtissoire peu profonde. Planter un thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse sans toutefois le mettre en contact avec l'os.

Faire rôtir 15 minutes à 230 °C, puis abaisser la température à 175 °C et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le thermomètre indique 60 °C (presque saignant), ou 65 °C (plus cuit). Arroser la viande toutes les 20 minutes avec son propre jus. Sortir le cuissot du four et le transférer sur un plat de service. Laisser reposer une dizaine de minutes. Pendant ce temps, préparer la sauce.

Ne garder dans la rôtissoire qu'une cuillerée à soupe de graisse. Faire chauffer à feu doux, ajouter la farine et laisser cuire une minute en remuant. Retirer du feu et ajouter peu à peu le bouillon et le madère ou le sherry, en remuant sans arrêt à l'aide d'une cuiller de bois. Bien gratter le fond de la rôtissoire. Remettre sur le feu et faire cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Rectifier l'assaisonnement. Servir la sauce dans une saucière. *Donne de 10 à 12 portions.*

Pouding aux bleuets

4 cuillerées à soupe de beurre
1/2 tasse de sucre
1 oeuf
1 cuillerée à café de vanille
1 tasse de farine tout usage
1 cuillerée à café de poudre à pâte
1/4 cuillerée à café de sel
1/3 tasse de lait
1/2 c. à café de cannelle
2 tasses de bleuets lavés

GARNITURE
4 cuillerées à soupe de beurre
1/2 tasse de sucre
1/2 cuillerée à café de cannelle
1/3 tasse de farine tout usage
De la crème fouettée sucrée

Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre et mélanger jusqu'à ce que le tout soit léger. Incorporer l'œuf et la vanille. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter au beurre et en alternant les ingrédients secs et le lait, en commençant et en finissant par les ingrédients secs. Verser la pâte dans un moule carré de 20 cm, graissé. Couvrir uniformément de bleuets.

Préparation de la garniture. Bien mélanger le beurre, le sucre, la cannelle et la farine. Étendre sur les bleuets. Faire cuire 40 minutes au four à 190 °C. Servir chaud, avec de la crème fouettée. *Donne de 6 à 8 portions.*

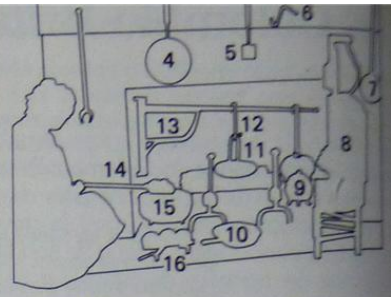
La cuisine au bois...

Dans la cheminée ou sur le fourneau

Nos ancêtres faisaient rôtir sur des feux de camp le gibier qu'ils avaient tué à la chasse et mijotaient des soupes sur des foyers primitifs composés de pierres, sur lesquelles ils posaient des récipients en terre contenant les aliments destinés à la cuisson. Puis vint l'installation de véritables cuisines à l'intérieur des maisons; on ne connaît pas la date exacte de leur apparition, mais il est sûr que, dès le XIIe siècle, la plupart des monastères possédaient leur cuisine de forme circulaire ou octogonale avec plusieurs cheminées qui correspondaient chacune à un foyer.

Au fil du temps, les cheminées furent équipées d'un outillage de plus en plus compliqué, qui correspondait aux techniques principales de cuisson des aliments : cuisson directe à la flamme ou à la braise, cuisson dans un ustensile, cuisson à l'étouffée, cuisson au four. Les broches, par exemple, étaient à l'origine de simples bâtons ou des barres de fer tournées à la main. On inventa d'abord la manivelle; puis, chez les gens aisés, on vit apparaître des broches multiples à fonctionnement automatique, actionnées par la traction animale (un chien marche dans une cage circulaire qui entraîne la broche) ou munies d'un mécanisme à poids avec renvoi du mouvement par un système de poulies. Dans certains cas, c'était l'air chaud qui, en s'engouffrant dans le conduit, servait à actionner la broche; Léonard de Vinci a montré d'ailleurs le fonctionnement de ce type de broche.

L'âtre permet de cuisiner de toutes les façons : on peut en effet tout aussi bien y faire bouillir de l'eau qu'y mettre à mijoter un ragoût, dorer un gâteau, faire lever du pain ou rôtir plusieurs morceaux de viande. Sans parler des jambons et des saucisses que l'on installe à fumer naturellement à l'intérieur de la cheminée. Avec la révolution industrielle, on vit se généraliser les fourneaux en fonte, d'un prix abordable; il fallut un certain temps pour qu'ils connaissent la faveur des ménagères, peu enclines à abandonner le foyer ancestral au profit de ces nouveaux « monstres de fer » dernier cri. C'est au début du siècle que les fourneaux en fonte remplacèrent la vieille cheminée dans les maisons en ville, tandis qu'à la campagne la cuisine dans l'âtre restait encore en usage.



Ustensiles présentés dans l'âtre.
1. Marmite à trois pieds en bronze.
2. Marmites à trois pieds en fonte.
3. Bassine à confiture en cuivre.
4. Gril. - 5. Spatule.
6. Crémaillon. - 7. Grande louche.
8. Four à réflecteur. - 9. Bouilloire.
10. Poêlon à pain.
11. Plaque à crémaillère.
12. Crémaillère.
13. Support de crémaillère pivotant.
14. Pelle à braise.
15. Braisière. - 16. Porte-toasts.

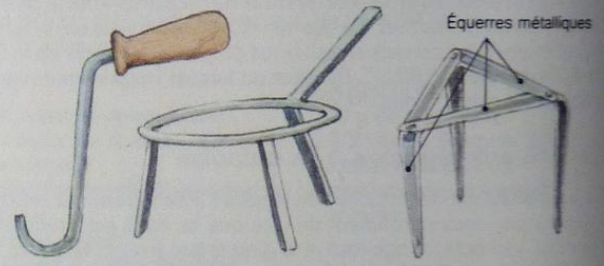
La plupart de ces ustensiles se trouvaient généralement dans tous les foyers où l'on faisait la cuisine dans la cheminée.

Les ustensiles de cheminée

Tout l'équipement nécessaire à la cuisine dans l'âtre se trouve encore dans de vieilles maisons de campagne : vous pouvez vous le procurer chez des antiquaires ou dans certains magasins spécialisés; vous pouvez même fabriquer quelques éléments comme le tourne-broche illustré à la page suivante.

Si vous avez l'intention d'utiliser fréquemment la cheminée pour faire la cuisine, commencez par installer des supports de crémaillère, puis une ou plusieurs crémaillères pour suspendre des récipients, un trépied pour poser une poêle et des chaudrons de différentes tailles pour faire cuire des liquides. Si vous n'arrivez pas à vous procurer ces ustensiles d'occasion, sachez que certains d'entre eux sont encore fabriqués; et, après quelques jours passés dans l'âtre, les récipients neufs perdront leur éclat. Quelques précautions sont cependant à prendre.

Avant d'utiliser un récipient en fonte, il faut absolument le « culotter »; pour ce faire, après l'avoir lavé et séché, graissez-le généreusement avec du saindoux ou de l'huile végétale et placez-le dans un four à 150 °C pendant deux heures. Lorsque vos récipients sont vieux ou rouillés, faites-les tremper avant de les récurer à la laine d'acier, et procédez comme précédemment pour le culottage. Si la surface n'est pas légèrement brillante, recommencez l'opération; faites de même à la moindre apparition de rouille.



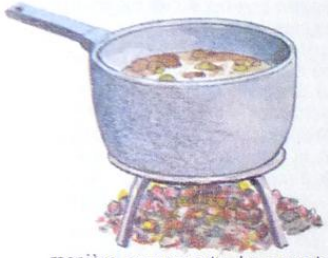
Deux accessoires importants : le crochet à chaudron, à gauche, et le trépied ou chevrette, au centre. Le crochet servait à soulever les couvercles brûlants des différentes marmites dans lesquelles mijotaient soupes et bouillons. Le trépied soutenait les casseroles et les pots au-dessus des braises. Un forgeron fabriquera aisément ces deux ustensiles. Mais on peut aussi confectionner soi-même un trépied avec trois consoles d'étagère, des écrous ou des boulons (dessin de droite). En faire de plusieurs tailles.

Le secret d'un bon feu

Pour la cuisine au bois, le feu idéal est celui obtenu à partir d'un lit de braise; il donnera une chaleur constante et durable, et très peu de fumée. La quantité et la qualité de la braise dépendent avant tout du bois utilisé. Les bois fruitiers sont les plus indiqués, mais des bois durs comme l'orme, le frêne et le chêne, font également de bons feux qui tiennent. Le noyer est lui aussi un excellent combustible, mais la fumée qu'il dégage a tendance à imprégner fortement de son odeur les aliments cuits sur le feu. Par contre, l'arôme du pommier ou du cerisier se mêle agréablement à la plupart des préparations culinaires. Les bois tendres sont à éviter, car ils ne donnent pas beaucoup de braise et brûlent vite. En outre, beaucoup dégagent de l'acide carbonique, qui non seulement rend les ustensiles difficiles à récurer, mais peut, dans certains cas, donner aux aliments un goût plus ou moins fort de térébenthine. Il est donc préférable de les réserver pour l'allumage du feu seulement. Pour entretenir les braises et les raviver de temps en temps, il est indispensable de posséder un soufflet (voir p. 63, « Comment fabriquer votre soufflet »).

Les bases de la cuisine au bois

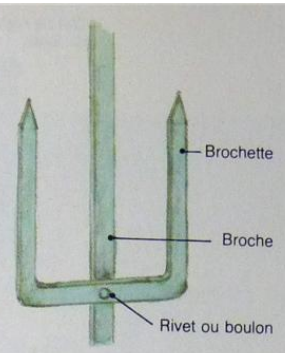
Il faut du temps et de l'expérience pour être à même de juger si un feu est à la bonne température, s'il est nécessaire d'ajouter du combustible ou d'augmenter le tirage, et pour savoir exactement où placer les casseroles afin de cuire les aliments à la bonne température. Avec un bon lit de braise, les temps de cuisson sont à peu près les mêmes que ceux d'une cuisinière moderne, mais ils sont moins précis, puisqu'ils dépendent largement de votre cheminée, du bois que vous utilisez et d'autres facteurs divers. Si vous voulez cuisiner tout un repas au feu de bois, prenez vos précautions à l'avance et souvenez-vous en particulier qu'on ne peut suspendre qu'une seule marmite à la fois au centre du foyer. Par mesure de sécurité, portez des vêtements en laine ou en coton, matières moins inflammables que les tissus synthétiques, même lorsqu'ils sont traités.



Ragoûts, soupes et bouillis. Lorsque vous voulez porter le contenu d'un récipient à ébullition, prenez un peu de braise dans le centre du foyer et empilez-la sous un trépied ; puis placez votre casserole ou votre faitout sur le trépied. Pour les cuissons à feu doux, disposez les ustensiles au fond de l'âtre ; c'est l'endroit idéal pour faire mijoter de grandes marmites de ragoût ou de soupe, ou tout simplement pour garder de l'eau au chaud de manière permanente. Lorsque le récipient n'est plus au centre du foyer de chaleur, celle-ci y est plus douce et donne à la cuisson des aliments ce raffinement que seul permet le feu de bois.

La cuisson sous la cendre. Les pommes de terre, les châtaignes et même le poisson peuvent être cuits sous la cendre. L'important est de les placer sous la cendre suffisamment longtemps avant le repas, en prenant soin d'envelopper le poisson dans une double feuille de papier d'aluminium ; puis recouvrir les cendres de quelques morceaux de charbons ardents ; au moment de servir, essuyer simplement les pommes de terre avec un linge humide.

La braisière. Lorsqu'elle est en fonte, elle peut être utilisée pour cuire tous les types de pâte, sauf le pain au levain. Pour commencer, placez dans le fond une feuille de papier d'aluminium froissée ou un petit trépied bas, pour éviter que les pâtisseries ou les gratins ne soient saisis trop vite et brûlent par le dessous. Ensuite, approchez la braisière du feu pour la chauffer, puis placez à l'intérieur un plat allant au four, et contenant votre préparation pour une tarte, un gâteau ou du pain. Fermez avec le couvercle, et suspendez la braisière au-dessus du foyer si vous avez une console de crémaillère ; sinon placez-la sur des braises, un peu à l'écart du centre ; avec une pelle, empilez quelques morceaux de charbons ardents sur le couvercle (remarquez que celui-ci est légèrement incurvé ou que les bords sont relevés de façon que les braises ne glissent pas). Au cours de la cuisson, replacez de temps en temps les braises. Vérifiez la cuisson. Au début, vous pourrez soulever le couvercle toutes les quinze minutes environ pour vous assurer que la cuisson n'est ni trop rapide ni trop lente. Si la chaleur est trop vive, retirez quelques morceaux de braise du couvercle ; avant d'ouvrir la braisière, prenez soin d'ôter les cendres du couvercle pour qu'elles ne tombent pas dans le plat.



Cuisson à la broche. Embrochez le morceau de viande dans le sens de la longueur, en vous assurant qu'il est bien fixé à la brochette. Puis approchez-le du feu pour le saisir ; afin de mieux préserver le jus à l'intérieur de la viande, certains la saupoudrent d'un peu de farine. Lorsque le morceau est coloré de tous les côtés, éloignez-le du feu pour ralentir la cuisson. Pour les petits morceaux de viande, comme un poulet, un feu vif qui saisit et cuit en même temps est préférable, tandis que pour les gros gigots ou les volailles farcies, un feu doux convient mieux. Pendant que la viande cuit, recueillez le jus et le gras dans un grand plat creux appelé « lèche-frite », pour pouvoir arroser la viande avec son propre jus.

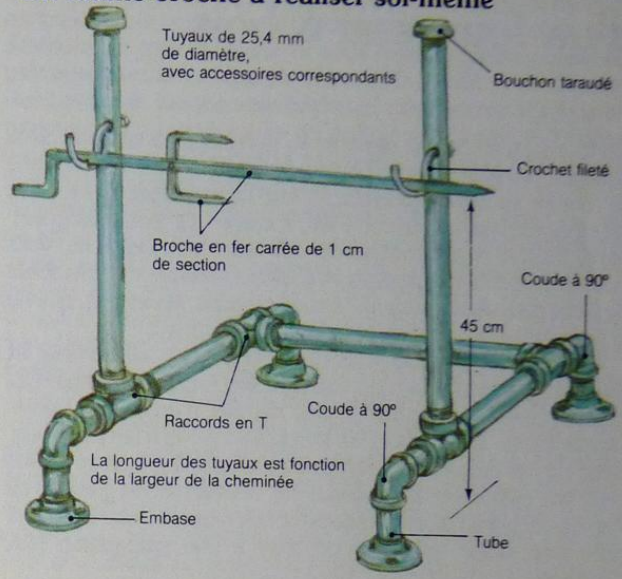
Mais, attention ! la graisse peut s'enflammer si des braises venaient à y tomber ; pour éviter cela, inclinez votre plat à sauce de façon qu'il soit hors de

portée du feu. Pour plus de sûreté, ayez toujours à portée de votre main, un récipient rempli de bicarbonate de soude ou un produit chimique spécial pour éteindre rapidement un début d'incendie.

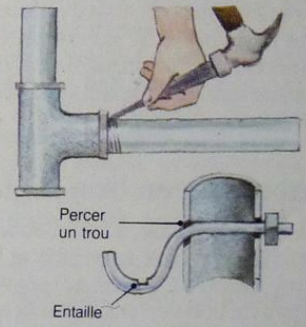
Four à réflecteur. Ces fours en métal sont très pratiques et efficaces, et ne nécessitent pas une grande broche. En effet, les plaques de fer renvoient parfaitement bien la chaleur sur les aliments. Peu encombrantes, elles peuvent être utilisées même devant un simple feu de camp.

Gril et friture. Pour les fritures, il faut que le feu marche très fort, et vous avez tout intérêt à utiliser du bois dur. Une plaque à crémaillère est idéale, mais, si vous n'en possédez pas, vous pouvez placer une plaque de fonte sur un grill au-dessus des braises. Cette méthode convient également pour griller des viandes ou faire cuire un plat à feu doux.

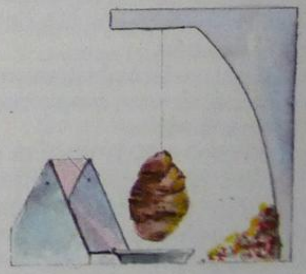
Un tourne-broche à réaliser soi-même



Le matériel comprend des tuyaux et des accessoires de tuyauterie de modèle courant, des crampons filetés et des faîteaux de lampes de cuivre. Les longueurs et les diamètres indiqués ici sont ceux d'un tourne-broche de taille moyenne ; mais si la cheminée est petite, le diamètre des tuyaux sera inférieur d'un demi-centimètre environ. Pour cacher les trous des vis dans les bourrelets, couler un peu de mastic à fourneau. Fixer tous les raccords filetés avec des coups de pointeau en plusieurs points de la jointure. Pour empêcher les crochets de tourner, percer sur une face des montants des ouvertures selon un angle de 45°. Une encoche doit être ménagée sur le crampon pour maintenir en place la tige carrée de la broche (que vous trouverez dans un magasin d'articles de ferronnerie).



A défaut de broche, un simple morceau de corde



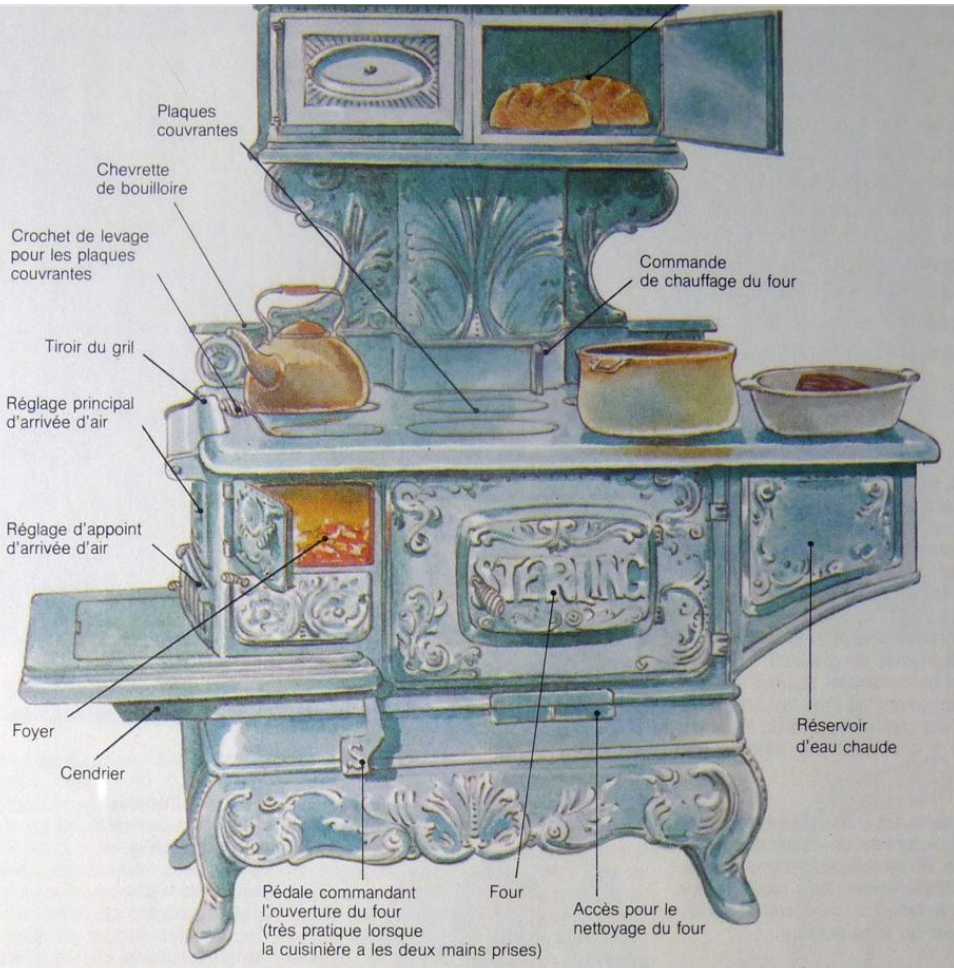
Il suffit d'attacher solidement la viande au bout d'une ficelle résistante que l'on accroche à la cheminée au-dessus du feu ; tandis que la corde oscille et se tord légèrement de temps en temps la viande tourne lentement et cuit sur toutes les faces. Pour aider encore à la cuisson, confectionner à l'aide d'une planche tapissée de papier d'aluminium un réflecteur qui sera placé face à la viande.

Le bon usage d'un fourneau à bois

Un fourneau de cuisine alimenté au bois exige du temps et de la patience : en effet, c'est un peu l'enfant terrible de la famille, car il se montre souvent capricieux; il faut l'encourager lorsqu'il ne veut pas prendre ou, au contraire, le calmer s'il gronde trop fort. Mais, lorsque vous connaîtrez bien son tempérament, vous pourrez lui confier en toute tranquillité la réalisation d'une foule de petits plats dans une gamme aussi étendue, sinon plus, que ne le permettent les cuisinières électriques ou à gaz.

Quiconque y a goûté vous dira que le pain cuit au bois est meilleur que celui que l'on fait dans les fours modernes. Les ragoûts, ainsi que nombre de plats mijotés, n'acquièrent véritablement toute leur saveur que lorsqu'ils ont cuit à feu très doux, pendant des heures, sur un fourneau à bois. Il en est de même pour les bouillons et les soupes. Jadis, les ménagères gardaient à l'arrière du poêle une marmite de bouillon qui pouvait être utilisé pour une soupe, ou servir de base à une préparation plus élaborée.

Ces fourneaux de cuisine à bois commencent à susciter dans le public un regain d'intérêt, non seulement en raison de leurs performances culinaires, mais parce qu'ils peuvent également servir à se chauffer l'hiver. On continue à fabriquer de nos jours des modèles en fonte, semblables de conception et de style à ceux des années 1900, et il arrive même que l'on trouve chez les antiquaires des originaux en état de marche. Si, au contraire, vous préférez, à un excès d'ornements caractéristique de l'époque, des lignes plus modernes, sachez que l'on crée actuellement de nouveaux modèles, émaillés ou non.



L'orgueil des ménagères d'autrefois, le superbe fourneau en fonte, surchargé d'ornements, fait sa réapparition dans les cuisines d'aujourd'hui. Outre sa valeur décorative et ses capacités culinaires, il présente l'avantage — non négligeable — de permettre un chauffage plus économique. Si, au niveau des performances, on ne constate guère de différences entre les anciens et les nouveaux fourneaux, l'aspect des uns et des autres diffère sensiblement, et les fourneaux modernes sont moins lourds que les anciens. A leur grande époque, les cuisinières en fonte fonctionnaient comme de véritables petites centrales domestiques, fournissant la chaleur aussi bien pour faire la cuisine que pour chauffer l'eau ou pour chauffer la maison. Le modèle ci-contre n'a qu'un simple réservoir d'eau chaude. D'autres avaient une chemise d'eau à l'intérieur du foyer : l'eau froide arrivait par le fond, et elle sortait chaude en haut du foyer. Mais les cuisinières à bois n'ont cependant pas que des avantages : elles ont, entre autres, le gros défaut de dégager une très forte chaleur lorsque le feu est allumé, et par les chaudes journées d'été, ce rayonnement de chaleur peut incommoder sérieusement la personne qui fait la cuisine.

Pas de bons petits plats sans un bon réglage de la température

Pour que le fourneau dégage la chaleur voulue, il faut d'abord que le feu prenne bien, que le bois utilisé soit approprié et le tirage convenablement réglé. Ayez toujours à portée de la main une provision de bois sec et un peu de bois vert pour ralentir au besoin un feu trop vif. Les bois durs brûlent lentement, en dégageant une chaleur régulière; ils sont donc conseillés pour la cuisine. Le frêne, en particulier, s'embrase bien, et les flammes durent longtemps. Les bois tendres, par contre, servent surtout à allumer le feu ou à faire de courtes flambées.

Certains modèles de poêles, à la pointe des techniques modernes, sont équipés de systèmes spécialement conçus pour répondre au souci d'économie de combustible.

Tous les fourneaux sont équipés de volets de tirage et de réglages d'arrivée d'air qui permettent d'effectuer avec rapidité et précision les ajustements de température nécessaires. La plupart des fourneaux sont équipés de deux volets de tirage et deux réglages d'arrivée d'air. Le volet de tirage du four doit être ouvert à l'allumage du poêle; l'air chaud passe ainsi directement du foyer dans le tuyau; lorsque le poêle commence à chauffer, il faut alors le fermer pour que l'air chaud soit redistribué dans le four. Le volet de tirage du tuyau contrôle le passage d'air chaud dans le conduit de cheminée; en principe, on le laisse ouvert, sauf lorsque le feu est couvert. Le principal réglage d'arrivée d'air se trouve au-dessous du foyer. S'il est ouvert, l'air s'engouffre dans le foyer, et la combustion s'intensifie; s'il est fermé, le feu s'éteint, car il n'y a pas d'arrivée d'air. Enfin, le réglage d'arrivée d'air placé au-dessus du foyer sert à contrôler la puissance du tirage; plus il est ouvert, plus le tirage est faible, et le feu ralentit.

Pour faire une bonne flambée, remplissez le foyer de bois sec, et laissez volets de tirage et réglages grands ouverts, sauf le réglage au-dessus du foyer. Utilisez de préférence de petits éclats de bois minces pour un feu très vif; si vous voulez un feu de longue durée, mettez de grosses bûches qui entretiendront constamment la chaleur nécessaire à la cuisson des plats, particulièrement au four. Pour abaisser la température, il suffit de ne plus alimenter le feu et de le laisser mourir doucement. Lorsqu'il est trop vif, mais que vous voulez l'entretenir pour cuisiner, ajoutez un peu de bois vert. Si votre four est trop chaud, ouvrez légèrement son volet de tirage.

Certains fourneaux sont équipés d'un thermomètre placé sur la porte du four, mais il vaut mieux ne pas trop s'y fier, et en mettre un directement sur la grille du four. Les cuisiniers ou les cuisinières qui ont un peu d'expérience savent faire la différence entre un four tiède (120-160 °C), un four moyen (160-200 °C) et un four chaud (200-260 °C). Mais, si vous n'êtes pas sûr, il existe aussi des « trucs » pour tester avec précision la température du four : par exemple, y placer une feuille de papier; si, au bout de cinq minutes, elle prend une couleur chocolat, la température est bonne pour les gâteaux secs; si elle devient jaune foncé, le four est à point pour le pain; enfin, si la coloration est très pâle, la chaleur convient aux génoises et autres biscuits du même type.

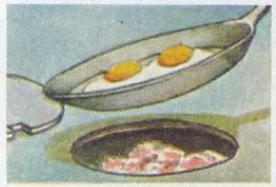
Les grands classiques de la cuisine au bois

Les plats au four. La chaleur sèche et radiante du four d'un poêle à bois convient à merveille à la cuisson du pain, qu'elle rend particulièrement croustillant. Le four doit être très chaud lorsqu'on y met la pâte, mais il faut le tempérer en cours de cuisson, en ouvrant légèrement la soupape de réglage, ou même en plaçant dans le foyer une brique qui absorbera la chaleur excessive.

Pour faire gratiner les plats, placez-les en haut du four; au contraire, pour en ralentir la cuisson, mettez-les tout en bas. La chaleur n'étant pas la même partout, il est conseillé de tourner les plats une fois ou deux pour qu'ils soient dorés uniformément, surtout lorsque vous faites de la pâtisserie. Pour localiser avec précision l'endroit le plus propice à une bonne cuisson, faites l'expérience suivante : mettez au four une grande plaque de petits gâteaux; lorsqu'ils auront fini de cuire, vous constaterez facilement d'après leur aspect les inégalités de température en divers endroits du four.

Vous pouvez, à condition que le feu soit très chaud, rôtir des pommes de terre, du poisson ou des poivrons farcis dans le cendrier du foyer. Il suffit, pour cela, de les envelopper dans une double feuille de papier aluminium, et de graisser légèrement les pommes de terre avant de les placer dans la cendre.

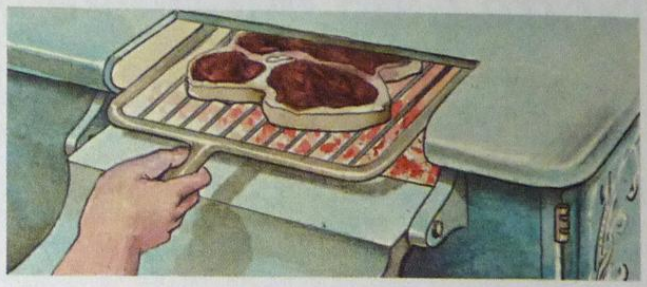
Les fritures. Sur un fourneau à bois, les fritures se font de diverses façons. Les fricassées, par exemple, se font à feu vif, en un minimum de temps, et à même la flamme. Utilisez pour cela de petits éclats de bois bien sec, ôtez l'une des plaques du fourneau pour que la poêle se trouve directement au-dessus du feu, et cuisez ainsi la viande et les légumes finement émincés. Le bacon et les côtelettes, au contraire, sont bien meilleurs lorsqu'ils sont frits très lentement sur une plaque tiède et dans une huile à peine frissonnante.



Les galettes. Le dessus du fourneau est l'endroit idéal pour faire des galettes, surtout si vous pouvez vous procurer une plaque à la saponite; en effet, grâce à leur revêtement naturel, ces plaques n'attachent pas et n'ont jamais besoin d'être graissées. Si vous voulez vous en servir au petit déjeuner, laissez-la toute la nuit sur le fourneau tiède ; au matin, il vous suffira de la chauffer à feu vif jusqu'à ce que des gouttes d'eau affleurent à la surface. Cette plaque conviendra également à la cuisson du pain (voir aussi, p. 272, « Le four à pain domestique »).

Le four à réchauffer. C'est une particularité très appréciable des fourneaux à bois de pouvoir garder les plats au chaud, de préchauffer les assiettes, de faire sécher des herbes, confectionner des yaourts, et faire lever du pain; dans ces deux derniers cas, la température doit être d'environ 45 °C. Si le four est trop chaud, laissez la porte légèrement entrebâillée.

A préparer la veille. Si vous avez utilisé le fourneau pour faire de la cuisine le soir, et particulièrement si vous étouffez le feu pour la nuit, il existe plusieurs sortes de plats et préparations qui peuvent parfaitement rester dans le four ou sur le fourneau, et que vous servirez le lendemain.

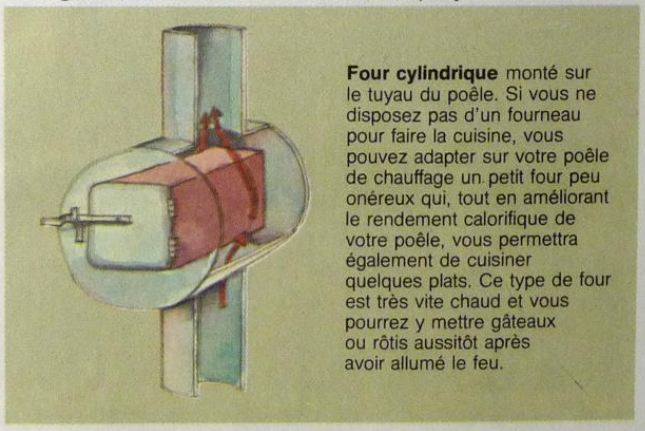


Si, par exemple, vous décidez de faire une compote de pommes et de rhubarbe, vous mettez les morceaux dans une casserole, avec un peu d'eau, couvrez et placez dans le four pendant la nuit. Le matin, sucrez à votre goût. Autre recette : la bouillie d'avoine; mélangez simplement dans une casserole une tasse de flocons d'avoine à deux tasses d'eau, ajoutez une pincée de sel et portez à ébullition. Couvrez et laissez la casserole à l'arrière du fourneau toute la nuit. Au moment de servir, ajoutez du lait et du miel.

Les grillades. Sur certains fourneaux, on trouve, au-dessus du foyer, une porte par laquelle on peut insérer un gril et le poser sur les glissières prévues à cet effet. Toutefois, si votre fourneau n'est pas équipé de cette façon, vous pouvez tout simplement ôter la plaque qui se trouve au-dessus du foyer et la remplacer par une grille. Il faut que le feu soit réduit à des braises et que les deux réglages soient ouverts pour que la fumée soit aspirée dans le conduit de cheminée.

Les ragoûts, les soupes et autres plats mijotés. Pour ce type de préparations, une cuisson à feu très doux pendant une journée entière, et à l'arrière du fourneau, vous donnera de bons résultats.

Pour une soupe de flageollets, par exemple, faites bouillir le soir dans une grande quantité d'eau les flageollets secs, laissez-les dans un endroit frais pendant la nuit et remettez la casserole sur le feu le lendemain matin. Vous pouvez y ajouter un os pour donner plus de goût à la soupe, ou même un jarret de porc que vous servirez comme plat au repas. Laissez mijoter le tout jusqu'à la mi-journée, puis incorporez une julienne de légumes, avec entre autres des carottes et des oignons; assaisonnez et remettez à cuire jusqu'à l'heure du dîner.



Four cylindrique monté sur le tuyau du poêle. Si vous ne disposez pas d'un fourneau pour faire la cuisine, vous pouvez adapter sur votre poêle de chauffage un petit four peu onéreux qui, tout en améliorant le rendement calorifique de votre poêle, vous permettra également de cuisiner quelques plats. Ce type de four est très vite chaud et vous pourrez y mettre gâteaux ou rôtis aussitôt après avoir allumé le feu.

Précautions et entretien

Les fourneaux à bois sont faciles à entretenir. Le plus important est de vider le cendrier quotidiennement, car, si le tas de cendres est trop haut, le feu risque de s'étouffer et l'excès de chaleur peut détériorer la grille du foyer. Si vous avez un jardin, conservez précieusement les cendres, à l'abri de l'humidité : vous pourrez vous en servir, lorsque vous bêcherez, pour assainir le sol ou en répandre un peu tout autour du jardin pour chasser les limaces. On peut aussi utiliser la cendre pour faire du savon. Lorsque vous avez fini de cuisiner, nettoyez le dessus du fourneau en le frottant au papier journal. Si vos casseroles ont débordé, versez un peu de sel ou de bicarbonate de soude sur les endroits difficiles à ravoir et raclez au grattoir si besoin est. Les ménagères utilisent souvent du papier ciré ou un chiffon huilé pour faire briller le dessus du fourneau et éviter l'apparition de rouille. Cette opération, pratiquée une fois par semaine, s'applique seulement aux poêles en fonte; les fourneaux émaillés se lavent à l'eau chaude et au détergent. Il faut également enlever, environ deux fois par mois, la suie et la cendre qui tapissent le dessous du four et des plaques; les surfaces propres, en effet, sont bien meilleures conductrices de la chaleur. Pour les endroits difficiles à atteindre, utilisez des baguettes en L ou en T conçues spécialement pour le décrassage des fourneaux. A défaut, un cintre en fil de fer fera très bien l'affaire. Lorsque vous avez ôté le plus gros des cendres, passez l'aspirateur pour effacer les dernières traces de saleté.

Il est recommandé de passer de temps en temps au noir les fourneaux en fonte, pour les conserver en bon état et les empêcher de rouiller. Ce produit se trouve en liquide ou en pâte dans la plupart des quincailleries.

Les fissures, les écailles et les fentes, lorsqu'elles ne sont pas trop importantes, peuvent être comblées avec du mastic à fourneaux, vendu dans des magasins spécialisés. Si la fente est trop grande, il faut alors remplacer totalement la partie endommagée. Il est encore possible de trouver des pièces détachées pour fourneaux anciens, mais vous pouvez également en faire fabriquer de neuves en envoyant à l'usine le modèle de la pièce à remplacer. Pour plus de détails sur l'entretien des fourneaux, voir, p. 60-61, « Le chauffage au bois ».

Un four pour le pique-nique

Il suffit d'une boîte à gâteaux en fer-blanc, la plus grande dimension possible, et d'une pelle. Avec des pierres trouvées sur place, construisez un muret en demi-cercle, d'un diamètre un peu inférieur au côté de la boîte, et d'une hauteur de 30 cm environ; il servira de foyer. Vous y posez la boîte, en plaçant l'ouverture face à vous; recouvrez d'une bonne couche de terre qui gardera bien la chaleur, en prenant garde de ne pas obstruer l'ouverture du four et du foyer.

Sur le côté de la boîte qui sert de plancher, posez quelques cailloux, en guise de support pour votre plat. Lorsque vous aurez allumé le feu, enfournez le plat et fermez avec le couvercle de la boîte. Dans ce four improvisé, vous ferez cuire, par exemple, une viande blanche (qui ne doit pas être saisie) avec, autour, des pommes de terre dans leur peau.

Le pain d'habitant

Par opposition au pain du boulanger, nos grands-mères nommaient pain d'habitant ou de ménage cet aliment essentiel qu'elles pétrissaient et faisaient cuire suivant un véritable rituel. Le pain d'habitant empruntait cependant de nombreuses autres appellations : on cuisait ainsi le pain à deux fesses, la miche, le pain tressé, le pain champignon et le pain cuisse, sans oublier le gâteau d'habitant, semblable au pain ordinaire mais plus sucré.

Parce que la pomme de terre est riche en amidon, elle donne un levain idéal. Pour le préparer, on râpe finement 12 grosses pommes de terre pelées qu'on laisse ensuite égoutter toute une nuit dans un morceau de gaze. On obtient ainsi environ 3 litres de « jus d'amidon » qu'on laisse fermenter dans une cruche de grès pendant quinze jours.

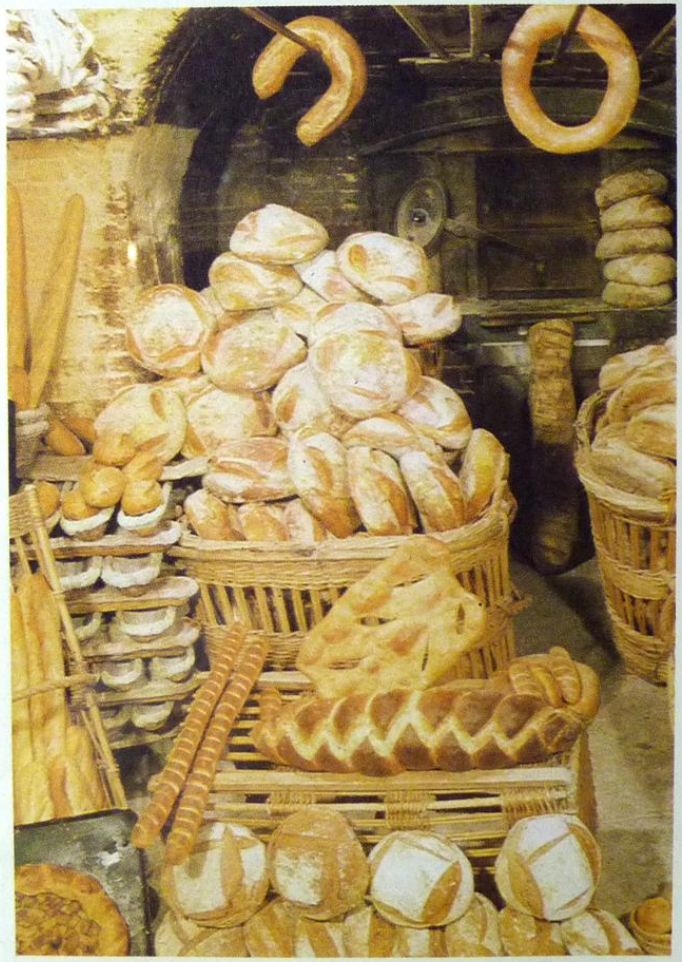
Pour préparer la pâte, on fait tout d'abord fondre 100 g de sucre blanc dans 1/2 litre de ce levain, puis on ajoute une poignée de sel, 100 g de saindoux et 1 litre d'eau tiède. Dans une huche placée près d'une source de chaleur, on étale de 10 à 11 kilos de farine en formant une couronne où l'on verse graduellement la préparation au levain de manière à obtenir une pâte ferme. A l'aide des bras et des poings, on soulève et pétrit le pâton en ajoutant de la farine au besoin ; on boulange jusqu'à ce que le mélange ne colle plus aux mains et soit devenu uniforme, élastique. On couvre ensuite la huche et on laisse lever le pain une première fois pendant toute une nuit. Le lendemain, on sépare le pâton en grosses boules qu'on place deux à deux dans des casseroles recouvertes d'un tissu léger ; puis, pendant une heure, on laisse reposer la fournée. On rabaisse alors les pâtes en les pétrissant et on laisse lever de nouveau. Une heure plus tard, on pétrit une dernière fois ; puis, lorsque la pâte est « relevée », on la badigeonne de lait ou de graisse fondue, et on enfourne les fesses de pain.

Pendant ce travail, il est essentiel d'éviter tout courant d'air et de maintenir une chaleur constante dans la pièce ; nos grands-mères conseillaient même aux enfants de rester calmes pendant que levait... le pain quotidien.

Notre pain quotidien

Dans l'histoire de l'humanité, le pain a toujours été un symbole de vie, de bonheur, de travail, mais aussi objet d'espérance, de culte ou de revendication, et son apparition dans l'alimentation quotidienne se perd dans la nuit des temps. Si la tradition du pain fermenté au levain s'est répandue en Amérique avec l'arrivée des Européens, les Indiens de tout le continent ont longtemps continué à fabriquer leurs galettes de pâte non levée, souvent faites de farine de maïs et cuites sur des pierres chauffées. Dans les campagnes québécoises, la fabrication du pain est demeurée une activité essentiellement familiale jusqu'au début du XXe siècle.

Pain de fête en Europe centrale, le pain natté est un pain de seigle ou de blé, souvent enrichi d'œufs et de lait



Pains de campagne traditionnels, à peine sortis du fournil d'un boulanger

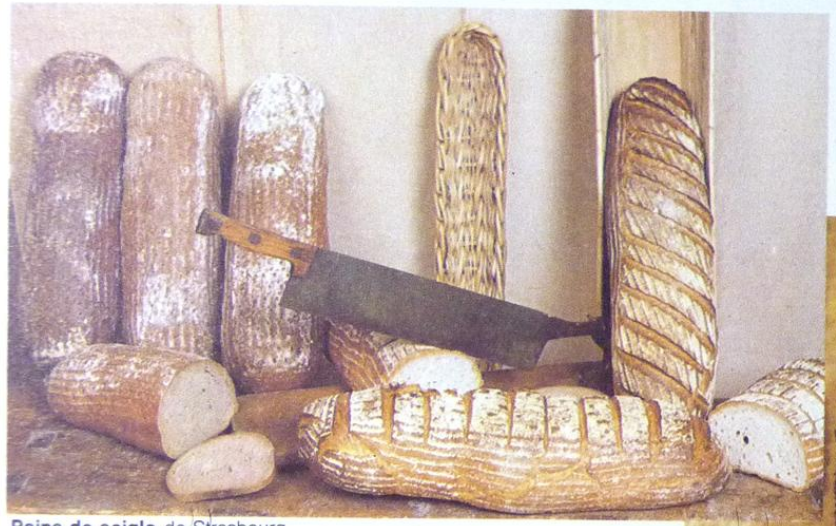
La fougasse est un pain très peu levé, fabriqué dans le midi de la France

Pains de blé

Bien que sa consommation soit en baisse constante depuis la fin du XIXe siècle, le pain demeure cependant un aliment important. On ne fabrique plus son pain chez soi, à de rares exceptions près ; mais, chez les bons boulangers, on trouve encore ces beaux pains de blé qui rappellent le pain d'habitant d'autrefois. Le pain de ménage traditionnel est une miche simple ou, plus généralement, un pain à deux fesses cuit au feu de bois. Quand il est fait de blé entier, il a une couleur brunâtre et une saveur d'amande, et il est riche en éléments nutritifs. Comme on peut le voir dans ces pages, il existe autant de pains que de pays ou de régions.

Les pains nattés
traditionnels de l'Europe centrale
sont souvent garnis de graines diverses :
cumin, pavot, anis, symboles de bonheur et d'abondance

Pain marguerite (en forme de pétales disposés autour d'un cœur), cuit jadis en basse Normandie



Pains de seigle de Strasbourg

Autres pains

Même si le blé semble être la céréale de prédilection pour la panification, le seigle est très utilisé sous nos climats parce que sa croissance est rapide et qu'il résiste au gel. Le blé et le seigle ne sont cependant pas les seules céréales panifiables et, jusqu'au milieu du XIXe siècle, particulièrement dans la région du Saguenay, l'orge moulu a comblé bien des fois les besoins des familles en période de disette. De même, on fabrique encore un pain de sarrasin à la mie tassée et noire comme le grain. Toutes les céréales n'ont pas une valeur boulangère égale ; ainsi, le sorgho, le maïs, l'avoine et le riz donnent un pain lourd, peu apprécié.

Pumpernickel allemand, fait de farine de seigle, d'huile, d'eau et de sel

La matière première du pain

Le blé et le seigle sont les deux grandes céréales panifiables de l'Occident parce qu'elles ont la quantité de gluten nécessaire à la fabrication d'un pain bien levé.

Le grain de blé est composé d'une amande farineuse, d'enveloppes et de germe. Pour obtenir la farine, on réduit cette amande farineuse une fois séparée de ses enveloppes. La farine de blé se définit par son taux d'extraction, c'est-à-dire par la quantité obtenue à partir de 100 kilos de blé. Le type de farine le plus couramment utilisé dans la boulangerie a un taux d'extraction de 75 % : c'est une farine très blanche, débarrassée au maximum des enveloppes, qui contient de 60 à 70 % d'amidon, de 14 à 16 % d'eau, de 7 à 12 % de gluten, d'un peu de sucre, de matières minérales et de matières grasses. Le pain blanc fut pendant des siècles le seul que l'on ait trouvé bon, le pain noir (farine mêlée de son) étant considéré comme le pain des pauvres. Mais, depuis quelques années, on a redécouvert la valeur diététique du son, et les boulangers ont repris la fabrication du pain « complet », pour laquelle ils utilisent une farine obtenue par mouture de la totalité du grain de blé. L'engouement pour ce type de pain fait parfois oublier que le son — l'enveloppe dure du grain — contient souvent des pesticides ayant servi à traiter le blé.

Avec la farine de seigle, on peut fabriquer un pain blanc ou bis qui se conserve frais assez longtemps. Il est rarement obtenu avec de la farine de seigle pure, mais résulte le plus souvent d'un mélange de 60 à 70% de seigle pour 30 à 40% de blé. Pour fabriquer le pain de méteil, on mélange par moitié farine de seigle et farine de blé. La cuisson du pain de seigle est plus difficile à réussir que celle du pain de blé, et elle est aussi plus longue. Mais le pain de seigle se conserve plus longtemps.

Épi de blé tendre ou froment ; de l'amande de ses grains, on extrait une farine universellement utilisée pour fabriquer le pain

Épi de seigle, épi barbu, porteur de grains allongés dont on extrait une farine panifiable

Fabrication du pain à l'ancienne

Le pain de ménage, cet aliment sacré de nos ancêtres, lippu, gibbeux, tendre ou dur, noir ou blanc, nécessaire à la vie, redevient aujourd'hui un sujet de grand intérêt, tandis que dans certaines de nos campagnes se perpétue le secret de sa fabrication. Ce pain longuement pétri dans la huche et cuit au feu de bois, à la croûte épaisse et à la mie odorante, a longtemps été l'objet d'un profond respect, et sa consommation donnait lieu à certains rites accomplis scrupuleusement par tous les membres de la famille : à peine sorti du four, le pain était signé et jamais on en perdait la moindre miette.

1. Préparation du levain. Le levain est ici obtenu avec un morceau de pâte prélevé sur une fournée précédente. Il est délayé dans un bol avec un peu d'eau avant d'être mélangé avec du sel, puis ajouté à la farine. En 1900, dans le Limousin, « le levain était parfois gardé d'une fournée à l'autre, mais, le plus souvent, on se le passait de maison à maison ». Le pain préparé au levain et non avec de la levure fraîche se conserve plus longtemps.

2. Pétrissage de la pâte dans le pétrin. Le pétrin, c'était autrefois la maie, pièce essentielle du mobilier paysan. Le pétrissage est une opération capitale pour la réussite du bon pain. Il peut durer de 15 à 30 minutes. La pâte une fois pétrie doit être souple et homogène, et ne plus attacher aux mains. Jadis, en Limousin, le pétrissage était toujours un travail de femmes, mais surtout de femmes jeunes, car la tâche était pénible.

3. Mise en forme de la pâte dans les pannetons. Après le pétrissage, lorsque la pâte est devenue bien élastique, on la divise à la main et on en forme, toujours à la main, des boules de 5 à 6 kg, appelées aussi pâtons. Division et mise en forme sont faites avec soin ; la pâte est manipulée avec précaution. On place alors les boules dans de grandes corbeilles rondes en vannerie, les pannetons, pour qu'elle subisse une fermentation secondaire.

Le four à pain domestique

Aujourd'hui, les fours à pain domestiques se composent le plus souvent d'une voûte hémisphérique en pierre ou en brique réfractaire, délimitant un foyer qui ne dépasse guère 1,20 à 1,50 m de diamètre. L'ouverture, étroite, se ferme par une porte en fer pour éviter les déperditions de chaleur. Cette ouverture, que l'on appelle la gueule du four, sert à la fois à charger le four en bois de chauffe, à enlever les braises quand le four est chaud, et à enfourner le pain. La fumée de combustion du bois s'échappe soit par la gueule du four, soit, dans les fours plus perfectionnés, par une hotte placée sur le devant du four.

Pour chauffer celui-ci, on fait brûler sur la sole de grandes quantités de bois sec (tous les déchets de bois sont utilisables) plusieurs heures avant d'enfourner, et de préférence la veille au soir. Pendant la chauffe, on étale les braises sur la sole, là où l'on posera ensuite la pâte à pain. Le four est assez chaud lorsque les briques réfractaires prennent une couleur grisâtre un peu foncée (température du four : 250 °C environ). Juste avant l'enfournement, on enlève toutes les braises avec une raclette et on les laisse à l'extérieur du four. On enfourne alors les boules de pâte avec une grande pelle en bois et on les laisse cuire une heure. Pour produire la buée qui donnera, durant la cuisson, une belle couleur dorée au pain, on introduit, au moment de l'enfournement, un bouchon de paille mouillée.

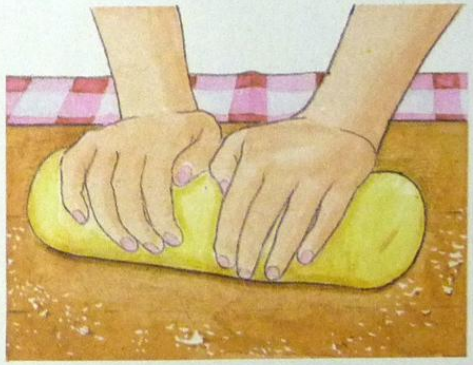
4. La pâte est mise à lever dans le lit. Lorsqu'il fait très froid, il faut activer la fermentation de la pâte. On couvre alors les pannetons avec des sacs, ou bien on les glisse tout simplement dans un lit, bien au chaud sous des couvertures. Tandis que la pâte lève, on chauffe le four avec des fagots bien secs. Avant d'enfourner, on retire les braises et l'on essuie la sole brûlante sur laquelle les pâtons seront posés.

5. Le pain va au four. Le temps de cuisson du pain varie selon le four et la grosseur des boules de pâte. Généralement, il faut compter une heure. Avec la pelle de bois à long manche qui, tout à l'heure, a servi à les enfourner, on sort les tourtes du four, et on les laisse « se ressuyer », c'est-à-dire refroidir, en les posant à plat et à l'envers dans les pannetons. Lorsqu'elles seront froides, on les rangera sur le râtelier.

Je fais mon pain

1. Mélanger 8,5 dl de farine de blé et 3,5 dl de farine de seigle. Dans 5 dl d'eau tiède, faire fondre 25 g de levure fraîche et une cuillère à café de gros sel. Verser sur la farine. Pétrir longtemps, étirer et battre la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple, élastique et brillante, et qu'elle se détache bien des mains.

2. Former une boule, la saupoudrer de farine, la couvrir d'un torchon et la laisser fermenter pendant 3 heures. Pétrir à nouveau la pâte qui aura gonflé et qui doit retrouver son volume de départ : ramener vers soi la boule de pâte en la pliant, écraser fermement le pli formé, recommencer plusieurs fois en farinant de temps en temps.



3. Rouler la boule en forme de boudin, la mettre dans un moule à cake beurré, la recouvrir d'un torchon. Laisser la pâte lever une nuit entière dans un endroit froid, ou 3 heures dans la cuisine. Pendant cette seconde fermentation la pâte, en gonflant, va déborder du moule, mais il ne faut surtout pas la toucher.

4. Juste avant l'enfournage, on peut entailler le dessus de la pâte pour qu'elle gonfle bien pendant la cuisson. Allumer le four de la cuisinière à 250 °C. Enfourner à chaud et laisser cuire 15 minutes, puis baisser le four à 150 °C et laisser le pain dorer pendant 45 minutes. Après la cuisson, le démouler et le mettre à refroidir sur une grille.

Les pains rituels

Le pain, « notre pain quotidien », accompagnait dans le monde entier le passage des saisons, les récoltes, les fêtes païennes et religieuses. Autrefois, on cuisait, après la moisson, de belles tourtes richement décorées que l'on déposait en remerciement sur l'autel de l'église. Les vendanges, elles aussi, avaient leurs pains, dont la croûte s'ornait souvent de grappes de raisins teints en rouge. Aujourd'hui encore, lors des grandes fêtes religieuses, on s'offre des pains : panettone pour Noël, en Italie ; pains d'épice pour la Saint-Nicolas, dans les régions du Nord ; pains briochés pour Pâques, dans les pays méditerranéens ; pains azymes, pour la Pâque juive...

Pain de moisson, en Allemagne. Au moment de la moisson, on cuisait souvent de grandes tourtes décorées d'une gerbe d'épis de blé sculptée en relief sur la croûte. Cette tradition s'est perpétuée dans certains villages. Dans l'ouest de l'Allemagne, ce ne sont pas des épis, mais curieusement des grappes de raisin et des feuilles de vigne qui décoraient les pains de moisson.

Azymes de la Pâque juive. Le pain azyme, pain sans levain, est fait de la farine de froment la plus pure et la plus fine. C'est le pain rituel des juifs. Le pain sans levain est le seul pain que l'Éternel puisse agréer, le levain étant un corps étranger, et impur puisqu'il provoque la fermentation. Les communautés juives fabriquent encore souvent elles-mêmes les pains azymes, et, pendant le temps de la Pâque juive, qui se situe au début du printemps, les boulangeries juives ne font plus que des galettes azymes rituelles, ou matsot. La fabrication industrielle des pains azymes est contrôlée par les rabbins.

Pain de Pâques, en Grèce. Chez les chrétiens du Bassin méditerranéen, pain et œufs sont associés pour la célébration de Pâques, fête de la résurrection du Christ, mais aussi jour du renouveau de la nature et fête de la fertilité. En Grèce, les pains de Pâques, appelés koulouri, ont parfois la forme d'un oiseau et sont garnis en leur centre d'un œuf cuit et teint en rouge, l'œuf et la couleur rouge étant tous deux symboles de fertilité.

Les pains des âges de la vie

Naissance, mariage, enterrement, chaque grande étape de la vie des hommes se célèbre, un peu partout dans le monde, avec des pains. Dans toute l'Europe centrale, le fiancé va offrir à celle qu'il aime de la brioche ou du pain d'épice, où le sucre et les œufs sont symboles de douceur et de fertilité ; en Hongrie, on présente aux jeunes époux le pain de mariage, gage de prospérité et de bonheur ; aux relevailles, l'accouchée donne parfois de la brioche ou du pain à ses parents et voisins ; dans certains pays, on dépose un pain aux côtés du mort, et le pain est également présent aux agapes funéraires et aux cérémonies de commémoration.

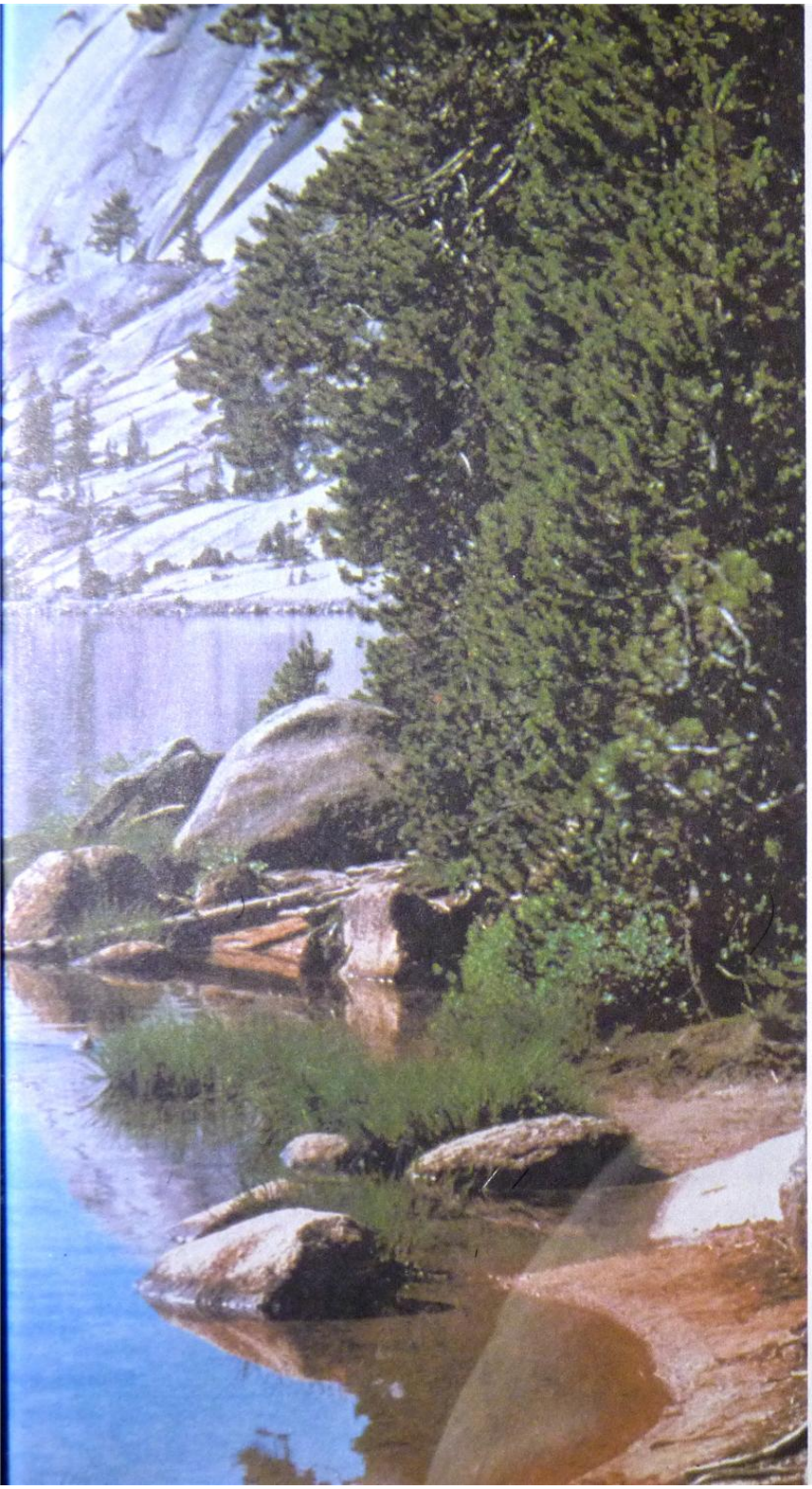
« Pan de muertos », pain de la mort, au Mexique. Les Mexicains fêtent leurs morts dans la ferveur et l'allégresse. Le 1er et le 2 novembre sont jours de réjouissance : ces jours-là, les morts viennent rendre visite aux vivants, et ceux-ci leur offrent nourritures et boissons au cimetière. Les enfants, eux aussi, profitent de la fête ; ils se voient offrir cadeaux et friandises, tel le *pan de muertos,* dont le goût sucré rappelle celui de la brioche.

Fabrication des galettes funéraires, au Pakistan. Chez les Kalash, une peuplade du Pakistan, la famille du mort offre un repas funèbre à tous les habitants de la vallée. Au cours de ce repas, des milliers de galettes de blé, cuites par les femmes sur des plaques de tôle chauffées, sont distribuées aux convives, qui les mangent afin que « le nom et la mémoire du clan soient loués et associés à la magnificence des grandes funérailles ».

Pain de mariage, en Hongrie. C'est en Europe centrale que la tradition des pains de mariage est la plus vivace. Le pain nuptial est un attribut essentiel du mariage slave. Sa décoration même est chargée de symbolisme. En Pologne et en Tchécoslovaquie, il est souvent orné de figurines en pâte : ce sont des fruits et des fleurs, associés à la fertilité, et une colombe, signe du Saint-Esprit apportant aux hommes la bénédiction du ciel.

Pains de la « Petite Résurrection », ou pains de Lazare, originaires de Kos. Dans cette île du Dodécanèse, la famille d'un défunt confectionne, le jour de la fête de saint Lazare, le 23 février, des pains en forme de figurines que l'on dirait enveloppées dans un linceul. Ces pains de Lazare symbolisent la résurrection future du mort.

Pain de mariage, en Crète. Au cours des banquets de mariage, en Crète, les invités se partagent des pains décorés et cuits spécialement. Ce sont d'immenses couronnes dont la croûte est sculptée d'un amoncellement de motifs végétaux (fleurs) et animaux (oiseaux et serpents). En Grèce du Nord, on mange, au repas de noces, un pain énorme dont la pâte a été pétrie sept fois et ensemencée avec une levure à base de pois chiches.



VIe partie

Le plein air, l'artisanat : un plaisir à portée de la main

Dans les mégalopoles de l'ère néo-technique, en ces années d'avions supersoniques, d'ordinateurs et de robots ménagers, qui n'a pas rêvé de canots et d'eau profonde, de montagnes, de randonnées pédestres, en un mot, de simplicité ?

Mais il nous reste à prendre le temps... Le temps de vivre avec la nature, de remonter le temps à la recherche de notre patrimoine ; le temps de jouer d'arômes ; le temps de chausser skis ou raquettes et d'aller au-devant de l'hiver, tel d'un vieil ami trop longtemps négligé.

Il s'agit en fait d'apprendre à retrouver cette tradition du geste qui a permis à nos ancêtres de traverser la vie quotidienne en cultivant la fierté du bel ouvrage et le goût de l'aventure. Les pages qui suivent renferment une foule de suggestions sur la façon de profiter simplement et le plus agréablement possible de ses moments de loisir. Chacun selon ses goûts pourra s'initier à l'aventure de son choix : canot-camping, randonnée en forêt, escalade et ski de fond. Nous apprendrons également à créer un vêtement sur un métier à tisser, à tresser un panier, à confectionner des bougies ou à teindre fibres et tissus : autant de choses qui ont résisté à l'épreuve du temps et qui sauront bien encore, entre deux trains super-rapides, agrémenter nos loisirs ou embellir notre intérieur.

Canot et kayak

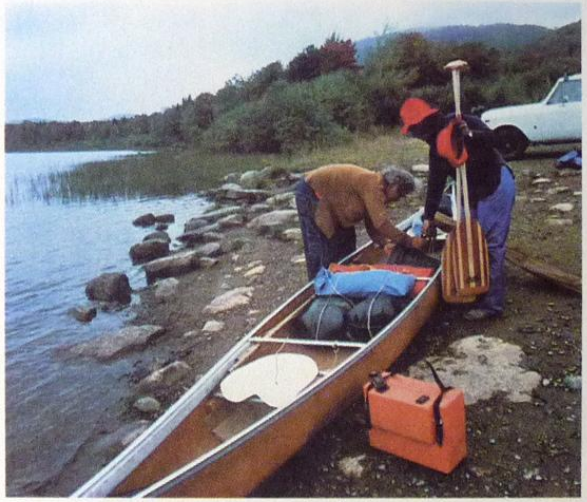
Des rapides bouillonnants aux lacs transparents : un sport proche de la nature

De tout temps, l'homme a été attiré par les bateaux. Bien que ce ne soit plus la nécessité qui le pousse à s'aventurer sur l'eau, il le fait quand même, pour son seul plaisir. Les enfants, d'instinct, s'amusent à confectionner des radeaux improvisés et s'embarquent pour d'interminables voyages imaginaires, et, chez nombre d'adultes, le rêve est encore vivace de lointaines traversées.

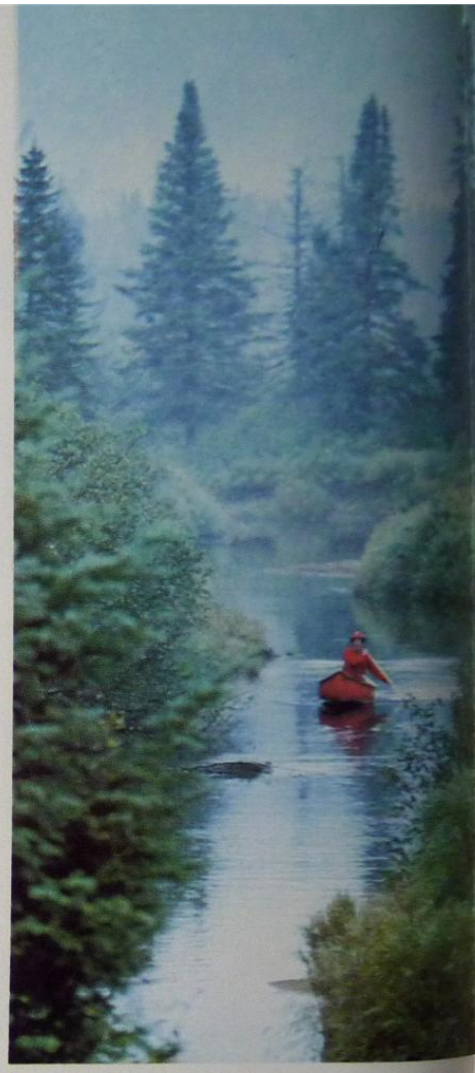
Il existe de multiples types d'embarcations, conçues pour différents styles de navigation. La pirogue polynésienne avec son balancier est capable de franchir les plus forts rouleaux de l'océan ; le canot en écorce des Indiens est parfaitement adapté aux cours d'eau de l'intérieur. Les constructeurs modernes, déployant toute leur ingéniosité, ont su créer des modèles d'embarcations de plus en plus spécialisés, des kayaks spécialement conçus pour les hautes vagues et plus maniables qu'une pirogue à balancier, jusqu'aux canots pontés capables de filer dans les rapides et de se frayer un chemin là où même les saumons hésiteraient à s'aventurer. Devant un choix aussi étendu, la question primordiale, surtout pour le débutant qui souhaite tirer de la pratique de ce sport le maximum de satisfaction, est de savoir quel bateau choisir en fonction du style de navigation qu'il envisage d'effectuer. Ainsi, une grande embarcation de tourisme peut servir à transporter toute une famille avec l'équipement nécessaire à une longue excursion comportant des nuits sous la tente ou encore emmener deux pagayeurs expérimentés sur un cours d'eau relativement rapide. Mais il serait tout à fait déraisonnable de s'en servir sur les parcours difficiles, comportant de longs rapides et de fortes vagues.

Pour s'essayer aux différents styles de navigation, la meilleure solution est d'abord la location d'un bateau. Pour une première tentative, louez un bateau gonflable et consacrez un dimanche à la descente d'une rivière au cours rapide. La semaine suivante, au contraire, naviguez sur un lac aux eaux tranquilles. Très vite, vous découvrirez par vous-même quel type de bateau et quelle forme de navigation correspondent le mieux à vos goûts.

Les eaux vives offrent aux sportifs expérimentés des joies sans mélange. Les rapides restent le domaine des spécialistes, mais tout un chacun, depuis le débutant jusqu'au compétiteur de haut niveau, peut trouver un cours d'eau conforme à son adresse, à son expérience et au type de bateau qu'il utilise.



Associer canot et camping permet d'explorer de très vastes domaines dans des régions particulièrement peu fréquentées. La réussite d'une telle expédition est, avant tout, une question d'organisation : il faut emporter avec soi tout ce qui est nécessaire, sans toutefois surcharger le canot. Il est également important de préparer soigneusement son itinéraire. Si vous devez effectuer des portages à certains endroits, équipez-vous le plus légèrement possible. Mais, quoi qu'il en soit, vous serez sûrement obligé, à un moment ou à un autre, d'improviser « sur le terrain ».



Être loin de tout est sans doute l'un des plus grands agréments de la pratique du canot (ci-dessus). Il existe peu d'autres sports qui permettent une détente comparable et une aussi grande intimité avec la nature. Tous les pays offrent une importante diversité de cours d'eau, et plus vous aurez acquis d'expérience, plus vous serez à même de les découvrir.

En fin de journée (ci-contre), c'est la halte pour faire, devant un bon feu de camp, un repas reconstituant et passer une nuit confortable sous la tente. Il est recommandé de chercher un endroit où bivouaquer plusieurs heures avant la tombée de la nuit, faute de quoi l'obscurité surviendra avant qu'on ait eu le temps de tirer le canot au sec, d'en sortir l'équipement, de trouver du bois pour le feu et de dresser la tente.

Préparation de l'excursion

Choisissez le parcours selon votre type d'embarcation et votre habileté, sans quoi vous risqueriez d'avoir de désagréables surprises et de vous retrouver submergé, au sens littéral du mot. Un segment de rivière qui ferait les délices d'un enthousiaste des rapides est à déconseiller au pagayeur novice. Quantité de livres et de revues proposent des itinéraires en fonction des catégories d'embarcations et de l'expérience du canoteur. D'ordinaire, les clubs ou les fournisseurs locaux distribuent des cartes de leur région ou de leur territoire et proposent des itinéraires qui répondent aux intérêts et aux aptitudes de l'excursionniste. Il n'est pas rare, en outre, que ces clubs ou fournisseurs offrent des excursions de groupe comprenant le matériel et l'aller-retour au site. Ce genre d'excursions, organisées et dirigées par des gens d'expérience, constitue sans doute la façon la plus sûre et la moins coûteuse de s'initier à de telles activités.

Il importe de ne jamais partir seul et de toujours confier à un parent ou un ami un plan de votre itinéraire en précisant à quel moment vous entendez être de retour. Si quelque chose arrivait, on saurait quand et où se mettre à chercher. Il importe également de tenir compte de la saison : un cours d'eau calme l'été et tari l'automne peut se transformer en torrent impétueux au printemps. Sur l'eau, une différence de 1 ou 2 mètres de profondeur peut modifier radicalement les conditions. Des écueils ou des hauts-fonds, insoupçonnés lors d'une excursion en avril, se révéleront dangereux ou même infranchissables quelques mois plus tard. Un lac plat comme un miroir le matin deviendra houleux sous le vent de l'après-midi.

En vous renseignant auprès des fournisseurs ou des clubs sur les conditions d'un cours d'eau particulier, précisez à quel moment vous projetez de faire votre excursion. Autre règle de prudence : si la température de l'eau est bien inférieure à 16 °C, prévoyez d'emporter une combinaison étanche ou bien remettez votre excursion à plus tard. Quand on chavire, l'eau froide épuise rapidement les forces et ralentit les réflexes. Au printemps, même s'il fait beau et chaud, beaucoup d'accidents sont fatals parce que l'eau est encore glacée.

Choix du matériel

Avant de partir en excursion, choisissez votre matériel en fonction et de son utilité et de son poids. Un canot surchargé est difficile à manier et lourd à porter. D'autre part, oublier un objet essentiel, comme des chaussettes de rechange, un gilet de sauvetage, des genouillères ou de la crème solaire, risque de rendre l'excursion désagréable et même dangereuse. Plutôt que de renoncer à du matériel nécessaire sous prétexte qu'il est lourd, vous vous en procurerez du plus léger.

Vêtements et accessoires qu'il faut pour se garder au chaud et au sec.

Prévoyez des vêtements qui s'enfilent les uns par-dessus les autres et qui s'enlèvent facilement. Par temps froid, les canoteurs revêtent d'habitude des combinaisons et des bas de laine, car la laine retient la chaleur, même mouillée. Une chemise à manches longues, un pantalon et un chapeau à larges bords protègent le corps contre les moustiques et le soleil qui peut être très dangereux sur l'eau. Des verres fumés, surtout s'ils sont polarisants, diminuent considérablement l'intensité de la réflexion de la lumière solaire sur l'eau.

Les espadrilles de toile à semelles de caoutchouc offrent bien des avantages : elles adhèrent aux surfaces mouillées, ne gardent pas l'eau, sèchent rapidement et restent aux pieds contrairement aux chaussures de type mocassin. Les ensembles imperméables (pantalon et veste à capuchon) sont d'ordinaire préférables aux cirés ou aux ponchos classiques dans lesquels le vent s'engouffre facilement. Même pour les excursions les plus courtes, emportez un jeu complet de vêtements de rechange.

C'est la nourriture qui fournit l'énergie nécessaire au canoteur. Prenez des aliments déshydratés, destinés aux excursionnistes ; ils sont bons, nourrissants et ne pèsent rien. Placez les provisions au fond du canot, à l'abri du soleil, pour les garder fraîches. Rendez l'eau potable en la traitant à l'aide de pastilles spéciales ou d'eau chlorée à raison de trois gouttes par litre, et attendez une demi-heure avant de la boire. Les petites tentes légères, bien connues de ceux qui font de la randonnée, seront parfaites pour une excursion de canot-camping.

Au moment de charger l'embarcation, il importe de ne rien mouiller. Protégez votre matériel en le répartissant, bien attaché, dans des sacs de plastique robustes que vous mettrez dans des havresacs pour éviter de les déchirer. D'habitude, les excursionnistes préfèrent emporter quelques grands sacs plutôt que de nombreux petits paquets, et ils les attachent individuellement au canot afin qu'ils restent bien en place dans les eaux agitées ou qu'ils ne partent pas à la dérive si le canot versait.

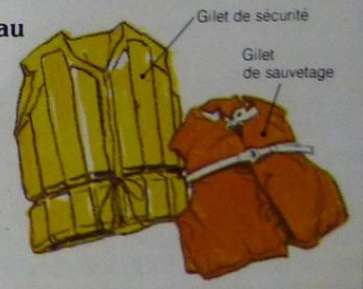
Dans un canot ou un kayak, installez les sacs les plus lourds au milieu, serrés les uns contre les autres, et le plus au fond possible pour que le centre de gravité de l'embarcation reste bas. Comme il n'est pas facile de décharger un kayak, placez le plus près possible de l'ouverture le matériel dont vous vous servez le plus.

Les accessoires du canot et les articles sanitaires sont également importants.

Accessoires assurant un meilleur confort ou servant en cas d'urgence.

La sécurité sur l'eau

Les gilets de sauvetage sont de tous les accessoires les plus importants. Quel que soit leur type, ils sont indispensables sur l'eau et on doit les porter constamment. Rechercher ceux approuvés par Transport Canada.



Le canot : du magasin à la rivière

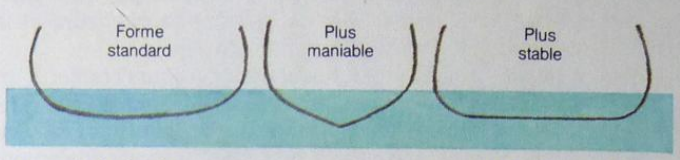
Il existe divers types de canots, qui présentent chacun des avantages et des inconvénients. Le choix d'un modèle se fera en fonction de l'utilisation envisagée : promenade de week-end sur les eaux calmes d'un lac ou, au contraire, descente sportive d'une rivière. L'expérience vous guidera, et vous serez avisé de louer votre embarcation avant tout achat et de vous documenter auprès de pratiquants chevronnés.

Tous les canots ont la forme d'une gousse de petit pois, dont le haut serait ouvert, tandis que le fond peut être arrondi, aplati, évasé ou resserré. La forme a une influence sur la maniabilité. En choisissant un canot, examinez-le soigneusement et évaluez ses possibilités en fonction des performances que vous en attendez. En règle générale, les canots à fond plat et à quille peu incurvée, aux flancs arrondis, à coque graduellement effilée et à pointes assez volumineuses conviennent au tourisme et à la randonnée. Les coques arrondies, peu rentrées sur les côtés, à pointes basses et à quille gironnée sont, elles, destinées aux descentes en eaux vives. Pour pouvoir être facilement manœuvré et porté, un canot ne devrait pas peser plus de 40 kilos. De nombreux constructeurs proposent des modèles de taille moyenne qui satisfont à cette règle, et ce sont ceux de 5 à 5,40 m qui ont le plus de succès auprès des fervents du canot.

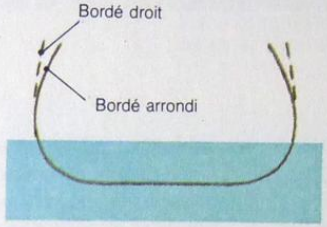
Les canots de bois toilé sont légers et agréables, mais ils se trouent facilement et doivent être fréquemment réparés. Ceux en aluminium sont solides et durables, mais bruyants et froids. Les coques en fibre de verre demandent peu d'entretien, mais peuvent être percées. Des matières telles que les plastiques thermoformés et le polyéthylène combinent les avantages des autres matériaux sans en avoir les inconvénients. Elles demandent un minimum d'entretien, voire aucun, sont légères, solides et silencieuses; certaines possèdent une sorte de « mémoire » et peuvent, après un choc, reprendre leur forme initiale soit d'elles-mêmes, soit en étant chauffées quelques minutes avec une lampe.

Quant aux pagaies, les plus grandes ne sont pas les meilleures. La plus pratique, qui conviendra aux divers usages, a une pale d'environ 15 centimètres de large. Pour la longueur, celle de l'équipier avant doit arriver à la hauteur de son menton et celle de l'équipier arrière ou du navigateur solitaire doit être un peu plus longue et à pale courte et plus large. Qu'elle soit en bois (certaines pagaies associent même plusieurs essences de bois), en aluminium et plastique (avec manche en aluminium et pale en plastique), en bois et plastique (avec manche en bois et pale en plastique), ou tout en matière plastique, une pagaie doit être solide et nerveuse, tout en étant adaptée à son utilisateur. Après chaque utilisation, il est recommandé de les essuyer correctement et de graisser les parties métalliques.

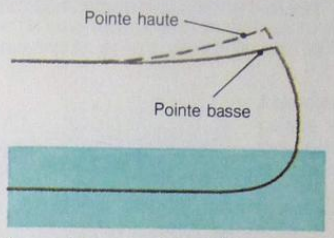
Lignes caractéristiques



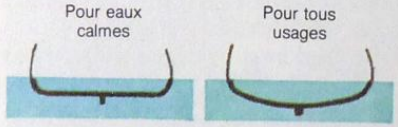
L'arrondi du fond du canoë est donné par la courbe inférieure de la coque. Les profils courants (de gauche à droite) sont arrondis, en V ou plats. Un fond plat donne davantage de stabilité, tandis qu'un fond arrondi ou en V améliore la rapidité et la maniabilité.

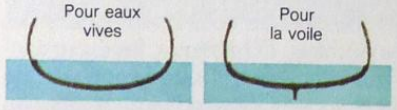


Le bouchain désigne la courbe intérieure des flancs de la coque. Arrondi, il confère de la rigidité au canot et permet de pagayer plus aisément ; mais il laisse plus facilement l'eau passer par-dessus bord.

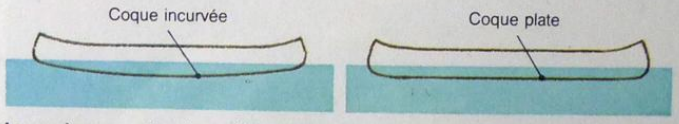


Les pointes avant et arrière sont les parties les plus hautes du canot. Des pointes élevées donnent une ligne élégante à l'embarcation, mais, en contrepartie, elles ont l'inconvénient d'offrir plus de prise au vent.

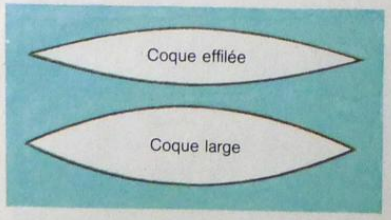




Les quilles sont fixées sur le fond de la coque. Une quille proéminente permet d'avancer rapidement, mais elle diminue la maniabilité et accroît l'instabilité du bateau qui risque alors d'être entraîné dans les contre-courants.



La carène constitue le profil longitudinal de la coque dans sa partie immergée. Un bateau à carénage plat sera facile à diriger en ligne droite, malgré vents contraires et contre-courants, mais une coque arrondie permettra au pagayeur de virer plus rapidement.



La coque a une ligne plus ou moins fuselée (voir ci-contre). Une coque massive supporte une charge utile importante, mais, dans l'eau, une coque très effilée se meut plus facilement et plus rapidement.

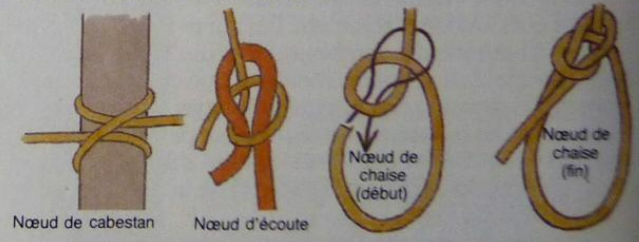
Le transport d'un canot

Une randonnée en canot commence sur... la terre ferme, et votre premier souci sera d'amener votre embarcation jusqu'à la rivière. Des barres fixées sur le toit d'une voiture permettent de transporter un canot. Le bateau sera placé retourné sur la galerie, puis solidement amarré à chaque extrémité par des sangles aux pare-chocs avant et arrière de la voiture. Ci-dessous sont représentés quelques nœuds aussi utiles pour l'arrimage que pour la navigation proprement dite. Des boucles en plastique (anneaux de bosse), fixées en permanence aux deux pointes, faciliteront le travail. Des sandows ou, mieux, des cordages en polypropylène éviteront à l'embarcation de glisser latéralement. En cas de long parcours, vérifiez souvent les cordages et les attaches, en particulier par temps pluvieux ou venteux et évitez de rouler à vive allure.

Lorsqu'on projette de descendre une rivière, il faut disposer de deux voitures : une qui conduira le canot et les équipiers au point de départ, et l'autre qui les attendra à l'arrivée. On peut encore demander à un ami non participant de venir les déposer, puis de les rechercher à un endroit déterminé à l'avance. Une autre solution consiste à utiliser des canots de location, le loueur assurant à ses clients le service de retour, pour eux-mêmes et pour leur équipement.

Pour de longues distances, canots et kayaks seront fixés sur le toit de la voiture. Pour transporter deux canots, croisez les sangles afin d'améliorer la stabilité. Un support en berceau épousera parfaitement le profil du bateau.

Trois nœuds à connaître



Le nœud de cabestan servira à amarrer le bateau à un pieu ; le nœud d'écoute est utilisé pour assembler deux cordages de diamètre différent ; le nœud de chaise est utilisé pour le sauvetage.

Principes de propulsion et de direction

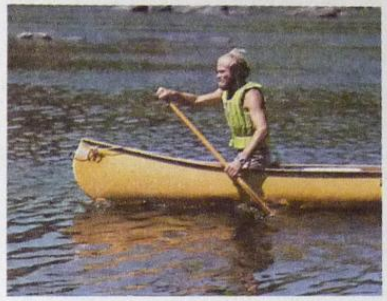
Avant tout, apprenez à embarquer correctement dans le canot. Pour cela, amenez-le parallèlement au rivage et posez votre pagaie en travers du pont de sorte que la pale repose à plat sur le rivage. Appuyez-vous des deux mains sur la pagaie, la main intérieure à mi-hauteur du manche, la main extérieure à l'extrémité du manche. Embarquez alors : posez le pied extérieur au milieu du bateau, introduisez la jambe intérieure et agenouillez-vous en fléchissant d'abord le genou intérieur. Une fois agenouillé dans le fond du bateau, asseyez-vous.

Entraînez-vous à pratiquer les techniques de base : propulsion, dénage, appel, écart, déplacement latéral, redressement et propulsion de croisière jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques. Elles permettront de faire face à toutes les situations et de pagayer, pendant des heures, sans effort ni perte d'énergie. Peu à peu, on apprendra qu'une petite torsion ou une légère poussée transversale judicieusement placée donne un résultat, qui, plus tôt, aurait nécessité des efforts épuisants. Les bons pagayeurs semblent avancer sans peine, mais leur habileté n'est que le fruit d'une longue expérience.

Certains principes s'appliquent à tous les déplacements. Premièrement, il faut s'assurer que la pale est correctement immergée : une pale restant en surface ou plantée trop profondément entraîne une perte d'efficacité. A chaque coup, le mouvement doit être accompagné par les muscles des épaules, du dos et des bras. La main supérieure pousse sur l'olive tandis que la main inférieure sert principalement de point d'appui. Évitez de tourner le bas du corps : ce serait une perte d'énergie et cela diminuerait la précision de la propulsion. Amorcez le dégagé lorsque la pagaie est à la hauteur de la hanche : élevez la pagaie et replacez-vous en position d'attaque. Observez un temps d'arrêt entre chaque coup ; ce court repos permet de pagayer sans fatigue et donne du rythme à la nage. Ce rythme est indispensable lorsqu'on pagaie en couple ; faute de quoi les coups seront irréguliers et le contrôle du bateau difficile.

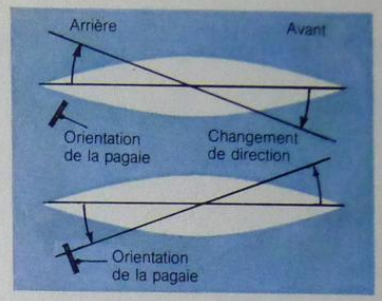
En vous initiant aux différentes manœuvres, essayez de comprendre comment elles retentissent sur les mouvements de l'embarcation, comment elles permettent de virer ou de corriger la marche du bateau. Ainsi, plus tard, en face d'une situation nécessitant une manœuvre délicate, tels un obstacle, un contre-courant ou des rapides, le pagayeur saura quelle est la technique la plus adaptée. Avec l'expérience, il saura en toutes circonstances manœuvrer au mieux son canot.

L'équipier placé à l'arrière gouverne le bateau ; il évalue la situation, décide de la nage à utiliser et l'indique à son coéquipier. La responsabilité de ce dernier consiste à prévoir les difficultés. Lorsqu'un des équipiers a besoin de pagayer sur le côté opposé, celui de derrière en donnera le signal, puis criera à chaque coup pour synchroniser la nage. Ces signaux n'ont pas besoin d'être codifiés, mais ils doivent être compris par les deux partenaires, car, si l'un d'eux, sans avertissement, se met à pagayer sur le côté opposé, le canoë risque de chavirer. De vieilles amitiés ont été mises à rude épreuve au cours d'une excursion, pour la simple raison que les équipiers avaient omis, avant de partir, de s'entendre sur la signification des signaux.

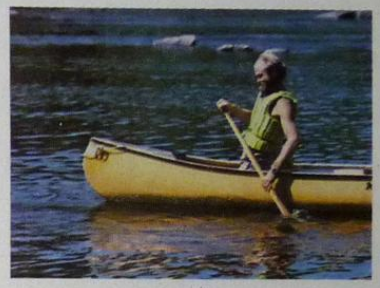


La propulsion fait avancer le canot en ligne droite. Projeter la pagaie en oblique avant et la plonger en plaçant la pale perpendiculairement à l'axe du bateau, puis tirer vers l'arrière. Donner le maximum de puissance lorsque la pagaie est à la verticale. La seconde phase est brève, car, dès que la pagaie a dépassé la hanche, elle n'a plus d'effet. La dégager et la ramener à l'avant, en décrivant vers l'extérieur un mouvement circulaire, puis retrouver la position d'attaque pour le coup suivant. Durant cette dernière phase, tourner la pagaie, face parallèle à la surface de l'eau pour diminuer la prise au vent.

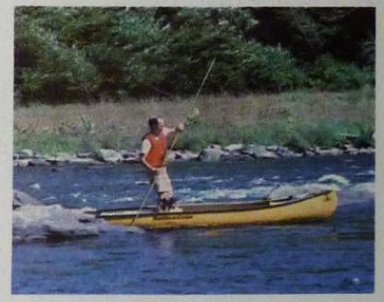
Le redressement permet de naviguer en monoplace. Commencer par une propulsion, mais, juste avant la fin du mouvement, tourner la pagaie et l'écarter du bateau tout en poussant : on décrit ainsi la forme d'un J. En formant un angle plus ou moins ouvert, on peut modifier la direction du bateau.



Gouverner un canot à deux exige une bonne coopération. Pour faire virer l'embarcation, l'équipier arrière se sert de sa pagaie comme d'un gouvernail, et l'équipier avant pagaie du côté opposé à la rotation. Pour avancer en ligne droite, l'équipier avant pratique la propulsion, et son coéquipier, le redressement.

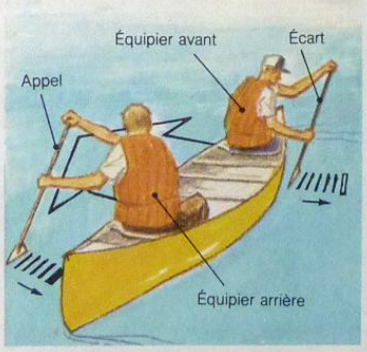


La dénage ralentit, immobilise ou fait reculer le canot dans le courant. C'est à peu près le mouvement inverse de la propulsion. Au lieu d'attaquer en oblique avant, attaquer en arrière, pagaie à hauteur de la hanche, et pousser fortement vers l'avant.



La propulsion à la gaffe permet de remonter un fort courant. Tenir la perche près du plat-bord et faire avancer le canot en poussant la perche vers l'arrière. Maintenir le mouvement en remontant alternativement la main droite, puis la main gauche le long de la perche.

Écart et appel pour des virages



L'écart et l'appel sont des manœuvres opposées. Dans les deux cas, le coup de pagaie doit être perpendiculaire au canot. L'appel ramène l'eau sous la coque et propulse le bateau vers la pagaie. L'écart chasse l'eau vers l'extérieur et éloigne le canot. Ces deux manœuvres permettent d'éviter rapidement un obstacle. Utilisées en même temps par les deux équipiers, elles produisent le déplacement latéral.

Pratiqué simultanément, et de chaque côté, par les deux équipiers, l'appel permet de changer de direction ou d'éviter un danger. Un effet similaire sera obtenu si l'équipier arrière pratique l'écart et l'équipier avant pratique l'appel sur le même côté. Pratiqué en solitaire, l'appel sur l'avant a pour effet de déplacer l'avant du bateau du côté de la pagaie.

Lire la rivière pour naviguer sans risques

La pratique du canot n'est pas seulement un exercice physique ; il faut aussi faire travailler son esprit. Pour descendre une rivière sans danger, il faut savoir lire dans l'eau comme dans un livre ouvert, observer et interpréter ses particularités pour savoir comment les maîtriser. Il existe des cartes qui mentionnent et cotent les difficultés d'une rivière, mais l'évaluation réelle se fait sur le terrain. C'est là seulement que l'on pourra décider de la manœuvre à faire. Et rien ne remplace l'expérience, la sûreté du jugement et le sang-froid.

Il faut s'assurer que l'accès est praticable aux deux extrémités du parcours

Laisser le courant porter l'arrière vers l'extérieur du virage et diriger l'étrave vers la sortie du virage. Ensuite pagayer dans le sens du courant

Chute

L'association d'appels et d'écarts propulse le canot latéralement en le maintenant dans le sens du courant

Les hauts-fonds sont généralement situés à l'intérieur de la courbe

Porter son canot chaque fois qu'une chute ou des rapides sont au-dessus de ses capacités

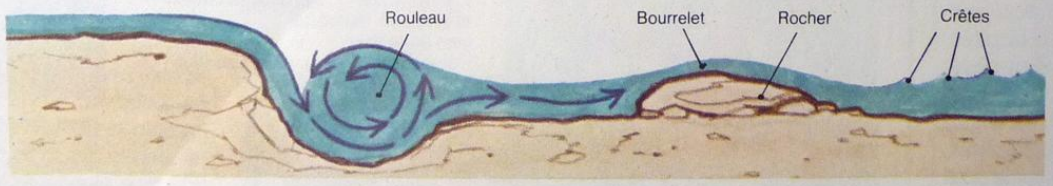
Prendre garde aux branches basses

Le rouleau peut être provoqué par des rochers, par une différence de niveau ou par tout obstacle submergé

Le chenal le plus profond — et le plus rapide — est habituellement à l'extérieur de la courbe

Quand l'eau dessine des V, ce sont autant de signaux de route. Fermé vers l'amont, le V indique un obstacle visible ou, plus grave, submergé. Vers l'aval, cela montre généralement la voie à suivre entre les rochers.

Porter le canot est parfois l'unique moyen de contourner un obstacle tel qu'une chute d'eau ou des rapides encombrés. A deux, la méthode la plus pratique consiste à transporter le canot sur l'épaule, l'équipement restant à l'intérieur du canot.



Rouleaux et « pleureuses » trahissent des obstacles invisibles. Un courant rapide au-dessus d'un trou profond crée un tourbillon capable de faire chavirer et de garder un canot. Il faut essayer de l'éviter ou l'aborder selon un angle fermé en passant très vite. Les « pleureuses », rochers qui affleurent la surface de l'eau, sont souvent décelées trop tard. Des crêtes qui se forment quand le courant est rapide sont, en revanche, le gage d'une descente pleine d'attraits.

L'appel chasse l'eau sous le côté du canot et le propulse latéralement. Contrairement à l'écart, l'appel a pour effet de rapprocher le canot du point d'appui. Il permet de garder le contrôle du bateau dans les contre-courants en évitant les obstacles.

La gaffe permet de remonter un fort courant.

Une succession de chutes en pleine eau doit être franchie avec une extrême prudence.

Ces canoéistes ont passé une chute en travers et effectuent des appuis en poussée pour redresser leur bateau.

Entrer dans un contre-courant permet de s'arrêter pour reconnaître la voie à suivre. Prendre le contre-courant par le travers requiert attention et adresse.

Les contre-courants, zones relativement calmes au milieu des courants, se trouvent juste derrière les rochers ou autres obstacles.

Un sauvetage nécessite souvent l'emploi de cordages, aussi est-il conseillé d'avoir toujours avec soi deux cordages d'environ 15 m de long. Si le bateau chavire, essayer de lancer un cordage jusqu'à la rive. Pour naviguer en eaux rapides, attacher une amarre à chaque pointe du canot ; elles permettront de tirer l'embarcation et de l'éloigner de l'obstacle. En cas de chavirement, penser d'abord à sa propre sécurité ; le bateau sera récupéré plus tard. Rester en amont du canot et tenir bon jusqu'à l'arrivée des sauveteurs. Deux impératifs : porter toujours un gilet de sauvetage — le casque est indispensable si l'on descend une rivière torrentueuse — et ne jamais naviguer seul.

S'arrêter dans un contre-courant (« stop-courant »). L'équipier avant se rapproche de l'obstacle et l'équipier arrière pagaie vivement. Dès que l'étrave atteint des eaux relativement calmes, la poupe, poussée par le courant, tournera rapidement. Au cours de cette manœuvre, le canot risque de chavirer ou de sortir du contre-courant, et de continuer la descente, en marche arrière. Mais si l'équipier avant a exécuté une manœuvre efficace, et si le bateau a viré rapidement, il s'immobilisera dans le contre-courant. Les deux équipiers se maintiennent dans le contre-courant en pagayant d'arrière en avant.

Prendre garde aux obstacles artificiels, tel ce barrage à anguilles. Si un panneau indique : « Tenez votre droite », il faut s'y conformer.

L'appui en poussée est une manœuvre utilisée en kayak comme en canot. Elle sert à redresser rapidement une embarcation qui est sur le point de chavirer. Se pencher au-dessus du plat-bord, du côté qui s'incline vers l'eau ; tenir la pagaie comme il est montré ci-dessus (c'est la face externe de la pale qui est posée à plat sur l'eau), et prendre appui sur celle-ci tout en faisant pivoter ses hanches pour aider le bateau à se redresser.

Reconnaître le parcours avant la course. Se procurer une carte. Mieux encore, partir avec quelqu'un qui a déjà fait la descente. Tirer le canot au sec bien avant de rencontrer un obstacle de ce genre.

Kayak ou radeau : pour les plus intrépides

Les kayaks sont légers, rapides et maniables. Il est exclu qu'un néophyte se lance seul dans la descente d'une rivière, mais, après avoir appris, sous la direction d'un moniteur, les différentes techniques de base, c'est un monde nouveau, fait de torrents et de rapides, qu'il découvrira et qui, bientôt, supplantera toute autre forme de navigation. Le kayak n'est pas seulement fait pour la vitesse. Certains modèles à deux places conviennent aux randonnées en eaux calmes et, à l'égal du canot, permettent le tourisme sur les plans d'eau tranquilles.

La plupart des kayaks modernes sont en fibre de verre et en stratifié. Les modèles pour slalom ont une coque large, presque plate : ils sont stables et sont considérés par les spécialistes comme convenant à tous les usages. Les kayaks pour eaux vives ont des coques en V et des extrémités pointues qui permettent de fendre les vagues élevées et d'augmenter la vitesse. Ces deux modèles existent en monoplace et biplace. Certains kayaks à deux places sont pontés pour qu'on puisse loger l'équipement à l'abri.

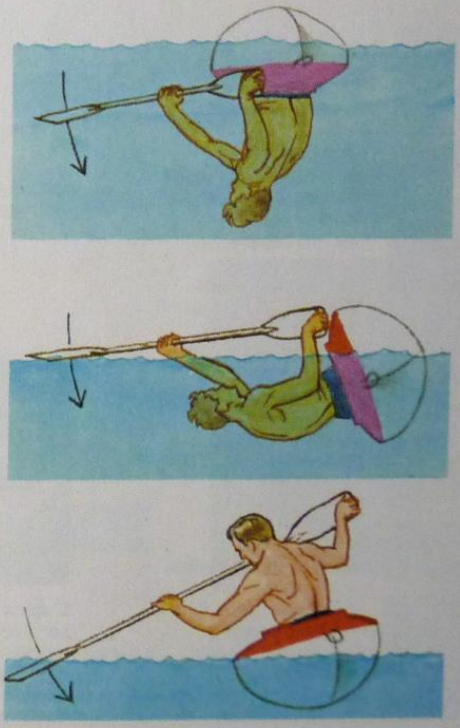
On ne monte pas dans un kayak, mais on l'« enfile » presque comme un vêtement. Il est donc important de bien le choisir. Les modèles de petite taille ne sont pas conçus pour quelqu'un pesant plus de 70 kilos ni pour naviguer avec un équipement important ; de même que les modèles importants ne sont pas faits pour des personnes légères. Avant d'acheter ou de louer un kayak, essayez-le pour vous assurer que vous y entrez et en sortez facilement.

La pagaie du kayak possède deux pales croisées. Une des mains sert de point d'appui tandis que l'autre oriente la pale en faisant tourner le manche de la pagaie. Il existe des modèles « croisée droite » et « croisée gauche ». Cela veut dire que, dans le premier cas, c'est la main droite qui oriente les pales tandis que le manche tourne librement dans la main gauche. Le terme « droite » ou « gauche » désigne la main que vous préférez pour faire tourner le manche de la pagaie et ne correspond pas à votre qualité naturelle de droitier ou de gaucher. La qualité de la pagaie est capitale, car une pagaie bon marché risque de se briser au moment le plus périlleux. Des pagaies de rechange démontables, constituées de deux ou trois parties, peuvent être fixées sur ou sous le pont. Les spécialistes préfèrent généralement les pales profilées qui donnent un meilleur appui sur l'eau. La pagaie est choisie selon la taille de l'utilisateur. Une pagaie adaptée, placée verticalement, doit atteindre le haut des doigts, bras levé, main tendue.

Avant toute chose, un débutant doit s'exercer à sortir d'un kayak retourné, ce qui lui arrivera souvent. Assurez-vous de la présence d'un ami et procédez en eau tiède, profonde d'environ 1 mètre. Inspirez à fond, puis faites chavirer le kayak. Dégagez la jupe en tirant la boucle frontale, placez les deux mains sur l'hiloire, à la hauteur des hanches, et repoussez le bateau : il faut s'enfoncer dans l'eau, sortir entièrement le bateau, puis faire surface ensuite. Beaucoup de débutants font l'erreur de gagner la surface avant de sortir le bateau. Dès que vous avez pris le coup de main, recommencez l'exercice en tenant la pagaie. Ne laissez pas filer la pagaie et ne perdez pas contact avec le kayak. Puis exercez-vous à maintenir d'une seule main la pagaie et l'anneau de bosse avant ou arrière, et à nager de l'autre main. Voici trois règles qui peuvent sauver la vie d'un kayakiste : ne jamais faire du kayak sans gilet de sauvetage ; s'assurer que le kayak est pourvu de réserves de flottabilité, et, en eau froide, toujours porter une combinaison isothermique. Quant aux règles de manœuvre, elles sont bien souvent identiques, dans leurs principes, à celles du canot, mais leur application peut se révéler plus délicate, du fait de la rapidité de ce léger esquif.

Embarquer : remarquer l'usage de la pagaie qui immobilise le bateau, et la position du pagayeur, qui « s'enfile » dans l'hiloire. Une jupe imperméable enserre étroitement la taille de l'homme et l'hiloire afin d'empêcher toute entrée d'eau, même lorsque le kayak a chaviré.

Les pagaies à double pale permettent aux navigateurs chevronnés de maîtriser leur kayak dans toutes les situations, même en eaux tumultueuses comme ci-contre. Les pales sont placées à angle droit l'une par rapport à l'autre : pendant que la pale supérieure frappe l'eau par la tranche, la pale supérieure fend l'air en position horizontale, ce qui diminue la prise au vent et facilite la manœuvre de la pagaie. Le mouvement circulaire de chaque pale (ci-dessus) ajouté à la poussée et à la torsion du pagayeur permet de diriger rapidement le kayak dans n'importe quelle direction, même latérale. Jambes légèrement fléchies, le kayakiste fait corps avec son embarcation.

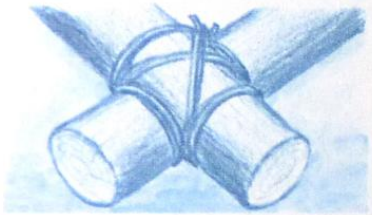


L'esquimautage est une manœuvre qui permet au navigateur de redresser son bateau, qui vient de se retourner, sans avoir à le quitter. Sous l'eau, et la tête en bas, il empoigne le manche et l'une des pales de la pagaie (dessin du haut), tout en poussant fortement sur la pale opposée. A mi-chemin (dessin du milieu), le pagayeur trace un large arc de cercle avec la pagaie, tout en maintenant la pale horizontale, pour l'empêcher de couler. Lorsque la pale est en dehors de la trajectoire de la tête, le pagayeur pousse avec force et, d'un mouvement rapide des hanches, il redresse le bateau. Puis, se servant de la pagaie comme d'un levier, il dégage sa tête et ses bras hors de l'eau.

Les radeaux : pour jouer au Robinson...

Un radeau est stable, facile à manœuvrer et ne coûte pratiquement rien. C'est un véritable jeu de le dessiner, de le construire, puis de s'en servir. On peut en fabriquer de très solides à partir de presque tout ce qui flotte. Construire le radeau le plus près possible du bord de l'eau pour ne pas avoir à le porter. Les mêmes règles de sécurité sont à observer que pour les autres formes de navigation.

Utiliser du bois bien sec et léger. Lier les rondins les uns aux autres avec une corde solide. Puis fixer pour finir une forte branche en diagonale de façon à éviter que l'ensemble ne se déforme.



Pour donner plus de rigidité à l'ensemble, entailler les rondins. A la hache ou à la scie, faire à distance égale des fentes sur les côtés, lier les rondins avec une corde perpendiculairement, puis en diagonale.

Avec des fûts à huile, le radeau sera léger et flottera bien. Dans les planches, percer des trous correspondant aux bords des fûts. Puis, maintenir ensemble les fûts et les planches, à l'aide de cordes solides passant dans les trous et entourant les fûts. Mettre le radeau à l'eau.

Comment réparer un bateau qui a reçu un choc

Les canots et les kayaks sont des embarcations légères, très maniables, qui permettent une navigation rapide et souvent périlleuse, mais ils sont fragiles. Et les descentes en eaux vives sont causes de dégâts fréquents : usure du fond sur les roches submergées, chocs sur la pointe avant ou arrière. Leurs propriétaires seront donc amenés à les réparer, et il est intéressant de savoir comment s'y prendre.

Étrave « en chou-fleur » : Les couches de renfort ont été écrasées par différents chocs, la pointe fuit. Éliminez à la râpe tous les tissus endommagés et poncez sur une largeur d'environ 5 cm autour de la partie à réparer afin de favoriser l'encollage. Découpez ensuite les différentes couches de fibre de verre : la première recouvrira toute la surface abîmée, les quatre suivantes seront légèrement plus petites, et enfin les bandes de 3 cm sur 10 cm environ serviront à redonner du volume à la coque. Lorsque les tissus seront prêts, préparez la résine nécessaire à l'encollage. Pour cela, mélangez parfaitement 1 g de catalyseur à 100 g de résine dans un contenant que vous aurez d'abord bien nettoyé. Sur la surface poncée et sèche (si elle est encore humide, activez le séchage avec un sèche-cheveux), appliquez la résine au pinceau, puis placez le morceau le plus grand. Pour qu'il s'imprègne rapidement, tapotez-le avec le pinceau. Continuez l'opération avec les autres morceaux déjà préparés, puis avec les bandes. Attendez jusqu'à ce que la résine soit suffisamment dure pour supporter d'être poncée. Le volume de l'étrave est alors plus important qu'il n'était à l'origine. On lui redonnera sa forme initiale en ponçant la résine avec du papier abrasif ou avec une râpe. Terminez la réparation en appliquant une couche de mastic polyester, poncez une dernière fois et laquez avec une couche de peinture au polyuréthane. Pour que la réparation soit solide, reste peu visible, il faut veiller à ce que chaque couche de résine soit parfaitement sèche avant d'être poncée, et qu'elle ne présente aucune bulle d'air.

Réparation de la coque en toile d'un kayak : Poncez le tour du trou afin de mettre à nu la trame de la toile. Dans un tissu un peu moins épais que le tissu d'origine, découpez un morceau de la forme du trou, en comptant 1 cm de plus tout autour, et collez-le sur la coque. Les déchirures importantes seront préalablement raccommodées avant d'être recouvertes de tissu.

Réparation des pagaies : Les embouts s'abîment et s'usent rapidement, il faudra les réparer de temps à autre. Poncez l'extrémité de la pagaie sur une longueur d'environ 8 cm, puis traitez-la avec un mélange formé de 50 % de résine et de 50 % de styrène, auquel on a ajouté du catalyseur. Laissez sécher jusqu'au lendemain. Appliquez cinq couches de mat sur un des côtés de la pagaie, en prenant soin de dépasser l'extrémité de 3 cm environ. Puis retournez la pagaie et appliquez comme précédemment cinq couches de mat. Lorsque la fibre est stratifiée, terminez la réparation en ponçant l'extrémité pour lui redonner sa longueur initiale, affinez-la, puis vernissez-la.

Classification des rivières

Il existe un classement des cours d'eau navigables en canoë-kayak en fonction de leur difficulté. Il est souhaitable de le connaître avant d'embarquer, mais il faut savoir qu'il n'est valable qu'en l'absence de toute crue ou étiage qui modifie les conditions de navigation. D'autre part, la majorité des cours d'eau ne sont pas praticables sur toute leur longueur; on ne navigue avec intérêt que sur certains tronçons. Consultez les cartes nautiques éditées par la Fédération québécoise de canoë-kayak, elles indiquent le niveau de difficulté des différents passages. Voici une brève description des classes de rivières, selon un degré de difficulté croissant.

Classe I : très facile, faible courant, eau calme. Jupe ou pontage ne sont pas nécessaires.

Classe II : facile, mais avec courant rapide possible et déversoirs. Bonne connaissance des manœuvres indispensables; jupe ou pontage utiles.

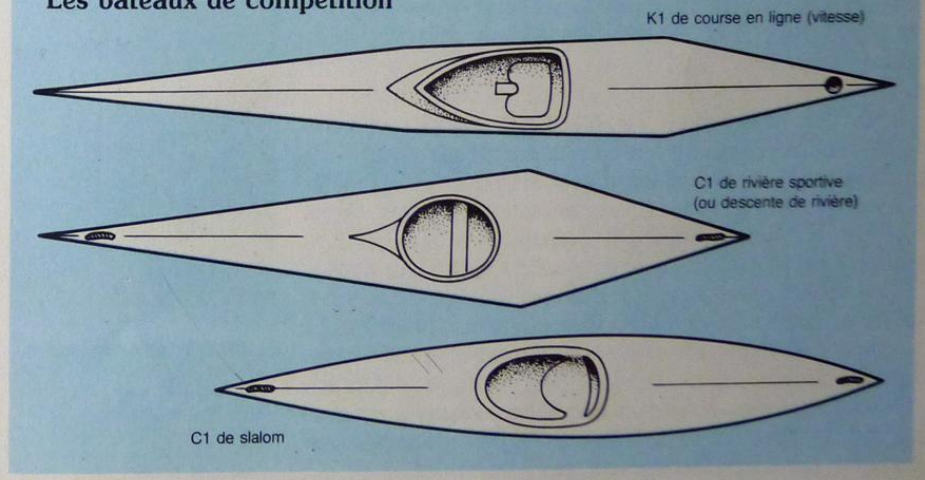
Classe III : devient difficile, courant vif, rapides francs, quelques chutes. Cette classe, qui exige une bonne maîtrise de la technique, n'est plus abordable par les débutants. Le casque devient nécessaire.

Classe IV : difficile, longs rapides encombrés, fortes vagues irrégulières, rochers affleurants ou émergeants. Outre les connaissances et le sang-froid, il faut faire montre d'une certaine force. Classe réservée aux pagayeurs expérimentés.

Classe V : très difficile. Reconnaissance indispensable mais particulièrement compliquée. Classe réservée aux équipages parfaitement entraînés, en très bonne condition physique et rompus à l'esquimautage.

Classe VI : infranchissable ou, en tout cas, extrêmement périlleuse.

Les bateaux de compétition



Le camping sauvage

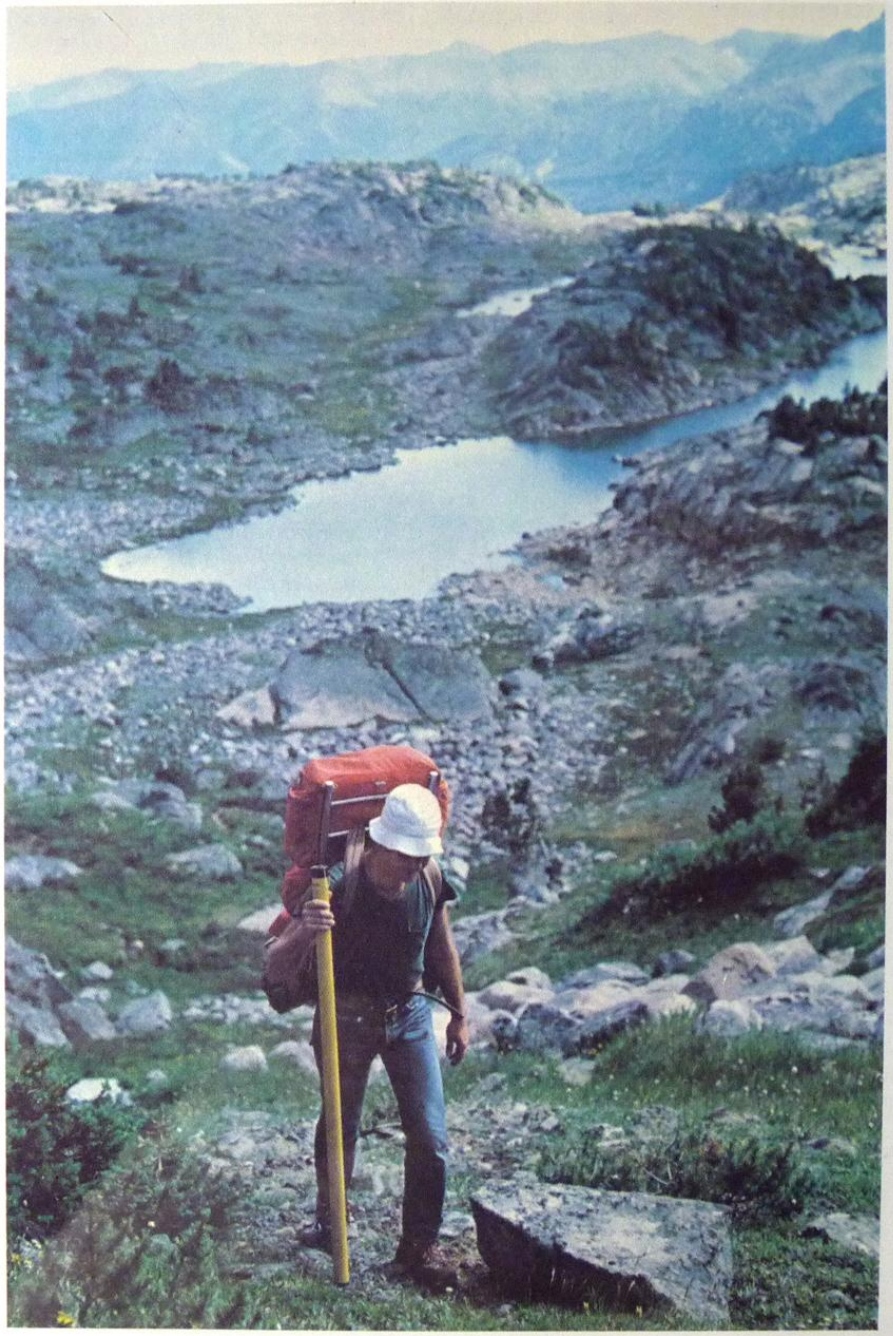
Les randonnées en pleine nature

« Les seuls motifs qui me poussaient à partir, seul, pendant une dizaine de jours, dans la nature vierge, étaient mon goût de l'aventure, mon amour profond de la nature la plus sauvage et mon étrange prédilection à me trouver seul dans la forêt dense. »

— NESSMUK

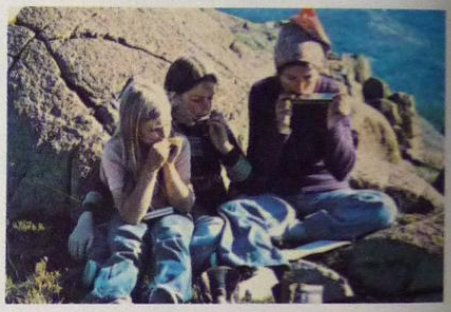
« Nessmuk » était le pseudonyme de George Washington Sears (1821-1890), grand amoureux de la nature et auteur d'un livre devenu célèbre, Woodcraft. *Il y décrit une expédition de 100 km à travers la nature sauvage du centre de l'État du Michigan à « une époque où les Indiens venaient de partir et où les Blancs n'étaient pas encore arrivés ». Il chassait le cerf pour sa viande, prenait ce qu'il pouvait manger et laissait les restes aux loups qui n'attendaient pas qu'il se soit beaucoup éloigné pour se les disputer. Il buvait l'eau des lacs et des ruisseaux, et se couchait tous les soirs devant un feu de camp, sur un lit de jeunes branches de pruche parfumées.*

De nos jours, les raisons invoquées par Nessmuk pour partir dans les bois valent toujours. Mais le domaine de la nature vierge a diminué. L'expédition qu'il avait mis dix jours à faire à pied équivaut aujourd'hui à une heure de voiture par la nationale 10. C'est par millions que les visiteurs affluent tous les ans vers les parcs nationaux et les forêts, vers les sentiers et les régions sauvages pour goûter une nature intacte. Mais comme relativement peu de gens s'aventurent hors des sentiers battus, il existe encore de vastes régions auxquelles on ne peut avoir accès qu'à pied et où les excursionnistes participent à une nature magnifique que les générations précédentes tenaient pour acquise. Ces régions sont pour la plupart difficiles : montagnes, déserts, terres désolées de l'Arctique. Il faut s'y débrouiller pour survivre, et l'équilibre naturel y est précaire. L'excursionniste doit aujourd'hui prendre des précautions qui ne préoccupaient pas Nessmuk.

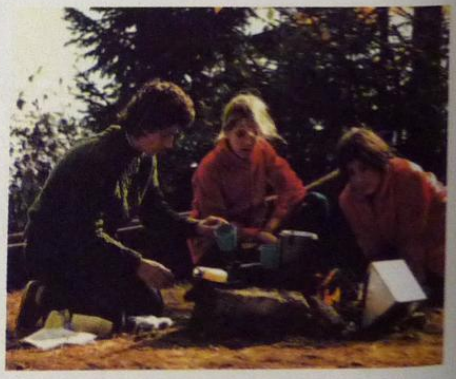


A l'assaut des montagnes. En montagne, il convient de prendre son temps et d'apprécier le paysage. L'air y est plus rare et on inspire moins d'oxygène à chaque respiration : on se sent la tête légère, les jambes de plus en plus lourdes et le cœur qui pompe. Il faut un certain temps pour s'habituer à l'altitude. Comme le corps y perd aussi plus rapidement son humidité, il faut avoir prévu d'apporter beaucoup d'eau et en boire souvent. Si l'on campe, on se rappellera que le point d'ébullition en altitude est inférieur à ce qu'il est normalement (on soustraira 1°C par tranche de 75 m d'altitude) ; il faut donc savoir que la cuisson des plats sera plus longue.

L'art de survivre. Peut-être n'aura-t-on jamais à faire un feu sans allumettes, à cueillir des plantes et des fruits sauvages ou à déterrer des racines pour s'en nourrir ensuite, à trouver des points d'eau ou à administrer les premiers soins. Mais si le cas se présentait, il serait trop tard pour apprendre ; aussi faut-il se préparer à de telles éventualités.

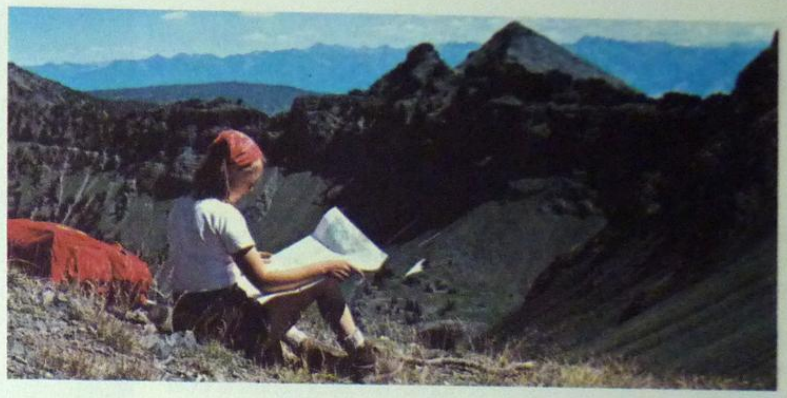


Un harmonica permet de se détendre à peu de frais.

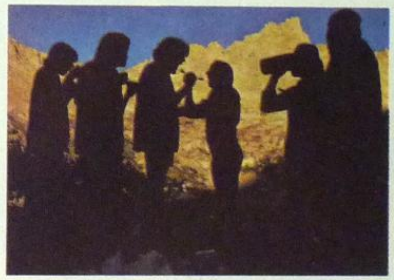


Du café et des biscuits chauds préparés au réveil aident à partir du bon pied. Dans bien des parcs, des réserves et des refuges, il est interdit de faire des feux. Cependant, dans les endroits non protégés où le bois mort abonde et où les risques d'incendie sont nuls, les campeurs consciencieux peuvent se laisser aller aux plaisirs que procure un vrai feu de camp.

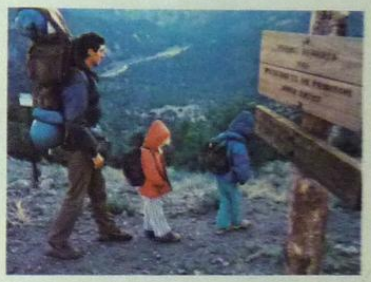
Un abri pour la nuit. Avec une bâche et de la grosse corde, on montera facilement un abri pour toute la famille. Sans offrir le luxe d'un dôme géodésique ou l'étanchéité d'une bonne tente de montagne, il n'en demeure pas moins que cet abri sommaire est plus léger que l'un et que l'autre. Il est toujours préférable d'établir le camp assez tôt dans l'après-midi : cela permet de disposer encore de quelques heures de clarté pour préparer le repas, jouir du paysage et se reposer avant d'aller se coucher, toutes choses qui importent vraiment quand on campe avec de jeunes enfants. L'emplacement ci-dessus a été choisi parce que le terrain y est particulièrement plat et que l'érosion y est faible : ceci assure les meilleures conditions pour un bon sommeil. Le foyer en pierres était déjà là, laissé derrière par d'autres campeurs. Après s'en être servi, ces derniers avaient tout bien laissé en place et tout nettoyé, respectant ainsi le code de l'excursionniste : ne prendre rien d'autre que des photographies, ne rien laisser d'autre que des traces de pas.



Un moment de repos sur une corniche ou au sommet d'une montagne peut être un des instants les plus émouvants et les plus enivrants de toute une vie. Mais c'est, d'autre part, le moment pour reprendre la carte topographique et s'orienter. Mieux vaut, en effet, s'orienter quand on se trouve en surplomb, car l'opération peut se révéler fort compliquée au fond d'une vallée boisée où les points de repère disparaissent au fur et à mesure que l'on progresse. Une heure de marche semble bien peu de chose sur une carte dont les courbes de niveau se touchent presque, mais 1 000 m, c'est toute une distance à franchir en altitude. Il faut être en bonne condition physique pour s'attaquer à la montagne.



Le repas du soir en montagne.



Aux jeunes épaules, fardeaux légers.

Le désert, tel qu'on peut le trouver dans l'Ouest canadien, c'est un monde austère, immense et beau. L'eau y est rare, mais la pluie, quand elle tombe, peut causer des inondations. Un orage qui éclate à des kilomètres de distance risque de transformer momentanément en torrent impétueux un cours d'eau desséché. On établira donc son camp sur un terrain élevé.

Dans de nombreux parcs au Canada, ainsi que le long de certains cours d'eau et à proximité de la plupart des sentiers de randonnée importants, les autorités ont fait construire des abris rudimentaires. Pendant la belle saison, les excursionnistes qui parviennent à la fin de l'après-midi à trouver un abri encore inoccupé peuvent se compter chanceux.

Passer un cours d'eau est presque toujours risqué. Dans notre pays où l'eau abonde, c'est souvent un exercice inévitable. Il convient d'être prudent, même quand on traverse un petit ruisseau. Une jambe cassée ou un bain forcé mettent rapidement fin au plaisir. Pour garder son équilibre sur un tronc couché, ne regarder ni l'eau ni ses pieds ; se concentrer sur ce qui se passe à l'avant du tronc et sur les prochains pas à faire. Quand on est chargé, utiliser des béquilles.

Le camping devient vraiment une activité d'autosuffisance et fait appel à toutes les ressources de l'individu lorsqu'on a soi-même fabriqué son matériel, même à partir d'un kit. Les campeurs ci-dessus connaissent la résistance et les faiblesses de leur matériel, pour l'avoir fabriqué eux-mêmes en famille.

En randonnée, la mode n'existe pas

En randonnée, être bien habillé n'a aucun rapport avec l'allure que vous pouvez avoir et encore moins avec l'élégance. Il importe seulement de porter des vêtements confortables, frais ou chauds, selon la période de l'année, et surtout secs. Aux vêtements neufs, préférez les vieux vêtements en bon état ; et choisissez-les amples plutôt qu'ajustés, mais sans excès. Étant donné que plusieurs chemises légères sont plus efficaces contre le froid qu'une seule chemise plus épaisse, apprenez à vous vêtir « par couches » successives. Par ailleurs, vous pourrez aussi vous adapter rapidement aux diverses conditions : trois épaisseurs conviendront dans le petit matin glacé, mais une seule suffira sous le soleil de midi, alors que deux couches seront indiquées dans la fraîcheur de la veillée auprès du feu.

La couche du dessous. Évitez les sous-vêtements trop ajustés et ceux qui ont des bretelles ou des élastiques serrés : un malaise devient vite intolérable quand on marche. Les tee-shirts de coton protègent la peau contre le soleil et réduisent la friction des bretelles du havresac. Les tricots de corps à mailles aérées se portent n'importe quand : sous la chemise, ils emprisonnent l'air chaud ; seuls, ils facilitent les échanges d'air. Les sous-vêtements thermiques et les combinaisons de laine sont chauds l'hiver et confortables le soir. En randonnée, toutefois, ils peuvent se révéler trop chauds.

La couche de base. De nombreux marcheurs ne jurent que par les pantalons larges à grandes poches, de style militaire. En fait, vous pouvez porter tout pantalon large, en laine ou en coton. Les blue-jeans ajustés, comme les bottes de cow-boy, posent un problème : conçus pour monter à cheval, ils sont serrés à la fourche, surtout quand ils sont neufs, et peuvent inhiber les mouvements au point de faire mal. Évitez les ceintures larges à grosse boucle, inconfortables sous celle du havresac. Apportez une grosse chemise à manches longues, en laine ou en coton selon la saison, ainsi qu'un ou deux chandails pour vous garder au chaud au besoin.

La couche de surface. Elle varie selon les circonstances. Un parka léger en nylon imperméable protège le corps contre le vent et la pluie. Il ne pèse que 150 g environ. La fermeture éclair du col permet à la chaleur de s'échapper et à l'air frais d'entrer sans qu'on ait à retirer le vêtement. Les chemises, vestes ou gilets doublés en duvet sont les vêtements isolants par excellence, à condition que le duvet reste sec. Ils doivent être traités de la même façon que les sacs de couchage faits de la même matière (voir p. 291). Les gros parkas en duvet sont à peu près inutiles, sauf s'il fait un froid sibérien. Un poncho ciré peut vous couvrir en même temps que le havresac et, le cas échéant, il servira de bâche. Pour éviter que le vent ne s'y engouffre, cousez-y des bandes d'étoffe que vous attacherez à la taille.

Le principe des « couches » superposables permet de s'adapter aux diverses conditions. L'été, le marcheur s'habille légèrement pour ne pas avoir trop chaud. Plus il fait froid, plus il s'habille pour emprisonner plus de chaleur.

Le chapeau

Sur le dessus de la tête, un réseau de vaisseaux sanguins minuscules permet à la chaleur de se dégager, gardant ainsi le cerveau à sa température normale. Si le soleil tape dur, même quand l'air est frais en altitude, ce système de refroidissement peut être déréglé. Le corps compense en fournissant moins de sang au cerveau. L'activité cérébrale ralentit et le reste du corps « surchauffe » : c'est l'insolation. Pour ne pas courir ce risque, on portera donc sur la tête un foulard ou un chapeau léger.

Par temps froid, le corps protège le cerveau au détriment des mains et des pieds. Les vaisseaux sanguins des extrémités se resserrent, contraignant le sang à se diriger vers la tête. Comme une partie de la chaleur s'échappe toujours par le dessus de la tête, le processus peut s'accélérer et mener à l'hypothermie ou aux engelures. Par conséquent, si l'on commence à avoir froid aux pieds et aux mains, on mettra un chapeau de laine pour conserver au corps sa chaleur.

Laine, coton ou tissus synthétiques

Les vêtements ne dégagent pas de chaleur. Ils empêchent celle du corps de s'échapper en emprisonnant une couche d'air entre eux et la peau. Mais il y a plus : la peau rejette aussi environ 1 litre d'eau par jour et même davantage quand le corps est actif. Si l'humidité reste sur la peau, elle fait s'échapper la chaleur du corps par conduction et par évaporation. Le coton et la laine absorbent tous deux cette humidité, mais de façon différente. Les fibres du coton, en effet, se gonflent et finissent par combler les espaces jusqu'à former un écran saturé d'eau. Ainsi, plus le coton est mouillé, moins il isole. Les fibres de la laine, en revanche, se comportent un peu comme des mèches, attirant l'eau loin du corps tout en conservant leur forme et leur texture. Ainsi, la laine, même détrempée, continue à jouer son rôle d'isolant. Donc, pour se garder bien au chaud, on portera un vêtement de laine sur la peau. Si l'on tient à avoir moins chaud, on portera un vêtement de coton mince.

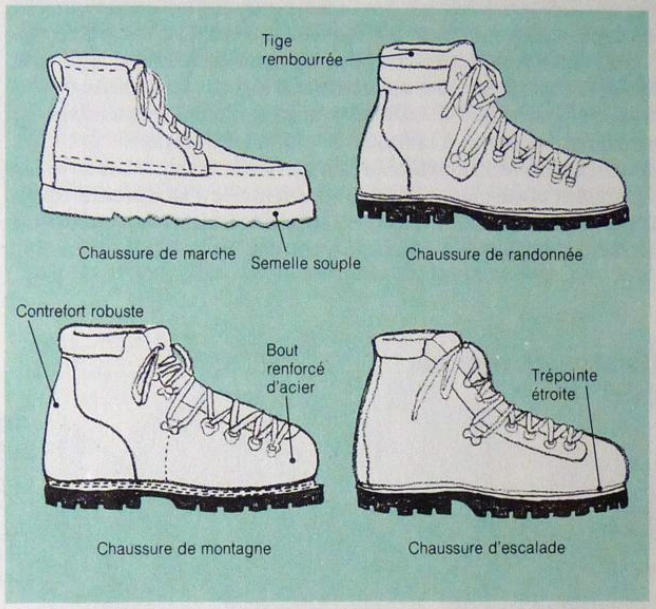
Les tissus synthétiques comme le nylon n'absorbent pas l'humidité et n'ont valeur d'isolant que dans la mesure où il n'y a pas d'eau entre les fibres. Un vêtement de nylon tissé serré est pratiquement imperméable et fait un bon survêtement. Toutefois, un tissu qui empêche l'eau d'entrer l'empêche également de s'échapper. C'est pourquoi, même protégés par un imperméable, les vêtements qui absorbent l'humidité du corps pourront être mouillés. Pour résoudre ce problème, on a récemment mis au point un « tissu miracle » connu sous divers noms, en insérant une mince pellicule de résine entre deux couches de nylon. Ses pores minuscules résisteraient aux liquides tout en permettant à l'humidité du corps de s'échapper.

Trouver la bonne chaussure

Les amateurs de plein air vous diront que les chaussures, et pas n'importe lesquelles, doivent être légères et, bien sûr, résistantes. Marcher un kilomètre équivaut à lever le pied tout près de mille fois, de sorte que tout milligramme inutile exige un effort supplémentaire. Trouver des chaussures qui répondent à tous les critères n'est toutefois pas facile. Comme on ne se les fait généralement pas faire sur mesure, on choisira parmi les modèles existants celui qui convient le mieux. Il y a sur le marché une douzaine de grands manufacturiers qui fabriquent chacun différents modèles de chaussures, pour tous genres d'excursions ; vous êtes sûr de trouver chaussure à votre pied.

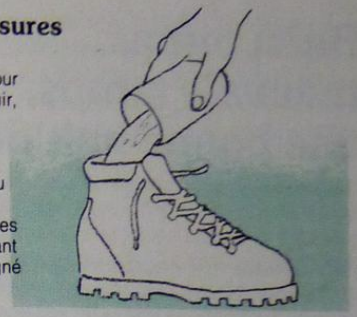
La plupart des gens ont le défaut de vouloir s'acheter des chaussures trop lourdes. Il faut tenir compte de l'usage que vous entendez en faire. Si vous prévoyez faire de la randonnée l'été sur des sentiers peu accidentés, de simples chaussures de marche ou de travail, d'environ 1 kg, suffiront. Légères et souples, elles protègent mieux le pied que des espadrilles. Si au contraire vous envisagez d'escalader de hautes montagnes, il vous faudra de solides brodequins d'au moins 2,5 kg, à semelle rigide et comportant plusieurs couches d'isolant. Entre ces deux extrêmes, il existe toute une gamme de chaussures intermédiaires. Les bonnes chaussures ont une tige de cuir assez haute et robuste pour bien enserrer la cheville et une bonne cambrure pour soutenir l'arche du pied. D'autre part, pour être imperméables, les chaussures auront le moins de coutures possible (surtout qui ne traversent pas de part en part) et une languette large, fixée sur les côtés pour empêcher l'eau de pénétrer. Les semelles et les tiges rembourrées (ces dernières ferment la chaussure au-dessus de la cheville et rendent inutile le port de jambières) sont accessoires et relèvent du goût de chacun. Il arrive toutefois qu'elles présentent des inconvénients : les chaussures à semelles rembourrées risquent de devenir très chaudes pendant une longue randonnée ; les chaussures à tiges rembourrées peuvent, quant à elles, forcer le tendon d'Achille. Les bonnes chaussures n'éliminent pas nécessairement tous les problèmes. Quoi qu'il en soit, on portera des chaussettes de laine, même l'été, pour se garder les pieds secs. Et si la laine est trop irritante, on mettra dessous des chaussettes de soie (jamais de coton). Par ailleurs, deux paires de chaussettes valent mieux qu'une pour isoler le pied ; aussi les chaussures doivent-elles être assez amples.

Types de chaussures

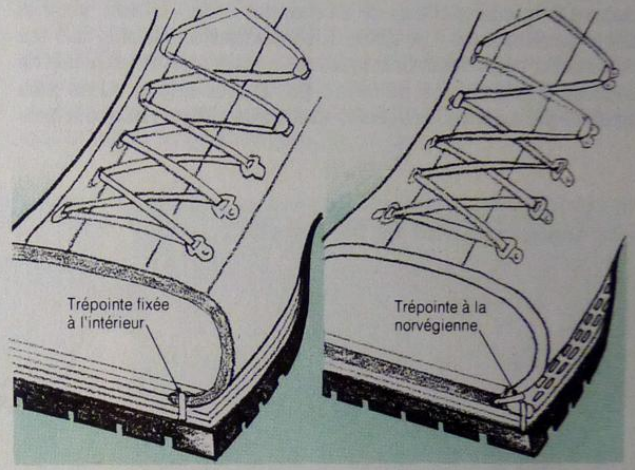


Les chaussures de marche ordinaires, à semelles souples, soutiennent peu le pied. Les chaussures de randonnée sont plus robustes, plus rigides, un peu plus lourdes mais bien isolées. Les chaussures de montagne sont lourdes, bien isolées et très robustes. Les chaussures d'escalade ont des semelles rigides et des trépointes étroites destinées à soutenir le pied là où le terrain offre peu de prise ; ce genre de chaussures est à déconseiller pour la marche.

Bien traiter ses chaussures



Pour assouplir des chaussures neuves, rien ne vaut la marche. Pour accélérer l'assouplissement du cuir, remplir les chausures d'eau et les laisser s'en imbiber pendant quelques minutes. Les mettre mouillées et marcher une heure ou deux pour qu'elles se fassent au pied. Les faire ensuite sécher en les bourrant de papier et en les laissant dans un endroit chaud, mais éloigné de toute source de chaleur.

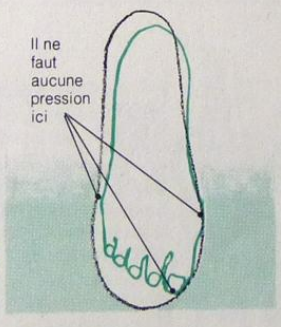


La trépointe d'une chaussure, comprise entre l'empeigne et la semelle, est une partie vulnérable. La trépointe fixée à l'intérieur donne une chaussure résistante, mais comme elle est cousue à la main, elle en augmente le prix. La trépointe à la norvégienne est apparente et ne rend pas la chaussure parfaitement étanche. Les chaussures à semelles intégrées (pas illustrées) sont étanches mais ne peuvent être ressemelées.

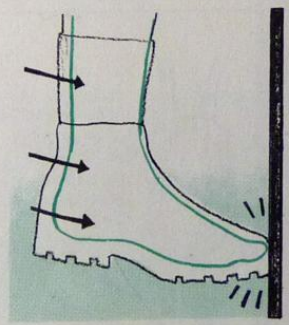
L'achat de bonnes chaussures

Pour être assuré de pouvoir trouver la chaussure qui convient à votre pied, il faut en faire l'achat bien avant de partir en excursion pour habituer votre pied et « casser » la chaussure. Les magasins de souliers ordinaires n'ont habituellement pas un très grand choix. Il vaut donc mieux aller dans les boutiques de sport. On en visitera plus d'une et on essaiera autant de paires de chaussures qu'il sera nécessaire. Elles doivent vous aller parfaitement, être assez serrées pour retenir le pied (et éviter les ampoules), sans l'être trop (pour ne pas entraver la circulation sanguine). Il faut, en outre, essayer les deux chaussures en portant des chaussettes de laine épaisses. Ne concluez jamais l'achat avant de vous être promené dans le magasin pendant plusieurs minutes, avec les chaussures au pied.

1. Avant de lacer la chaussure, pousser le pied vers l'avant. Il devrait y avoir assez d'espace pour glisser un doigt.



2. Lacer les chaussures et se mettre debout. Remuer les orteils ; ils ne devraient pas être à l'étroit.



3. Donner un coup de pied contre un mur. Les orteils ne devraient pas toucher le bout de la chaussure.

4. Porter son poids plusieurs fois des orteils au talon, s'accroupir et sauter. Le talon ne devrait pas bouger.

5. Prendre appui sur les côtés du pied pour vérifier que la cheville est bien retenue et que la tige est assez souple.

Beau temps, mauvais temps, une bonne nuit de sommeil

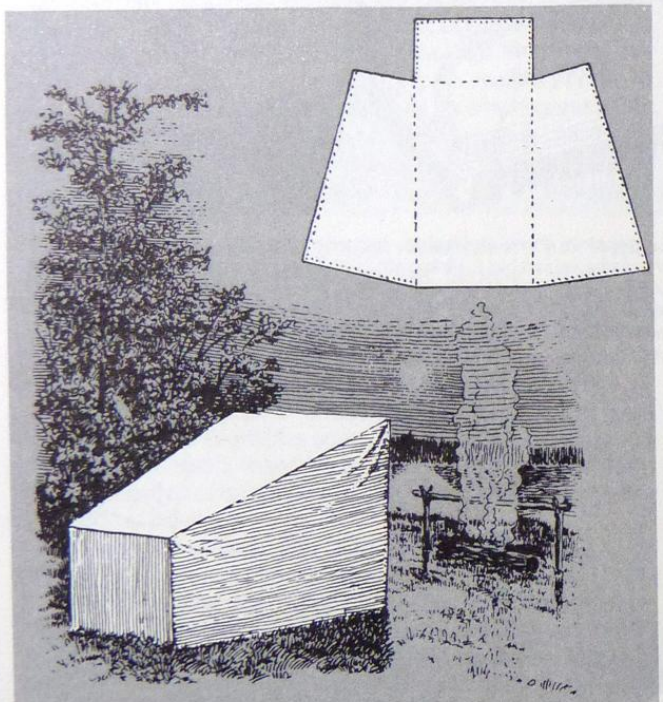
Pour sa tente, le campeur moderne a le choix entre le coton, la grosse toile, le nylon léger ou le synthétique laminé (plus lourd et plus cher). Ce dernier type de tissu, tout en étant imperméable, permet à la vapeur d'eau de s'échapper (voir « Coton, laine et tissus synthétiques », p. 288). En installant un double toit sur votre tente, vous obtiendrez la même imperméabilité et la même capacité d'évaporation que vous procurerait une tente en tissu synthétique laminé. Il vous suffit alors de tendre une bâche imperméable à quelques centimètres au-dessus de votre tente, de sorte qu'elles ne soient jamais en contact. Conçue pour s'adapter à la tente, la bâche empêche la pluie de s'infiltrer, tout en laissant sortir l'humidité de l'intérieur. Les coutures d'une bonne tente sont doubles et le nombre de piqûres au centimètre doit être d'un minimum de 2. S'assurer que les coins et les endroits de tension sont renforcés d'une double épaisseur de tissu. Le tapis de sol doit remonter sur les côtés de quelques centimètres et un tapis de caoutchouc est meilleur qu'un tapis de plastique.

Les tentes modernes sont pour la plupart spacieuses, légères et faciles à monter sur une armature très légère ; leur forme et leur taille ont beaucoup évolué. Il y a les modèles essentiellement pratiques, les tentes à la mode et, enfin, les indispensables. Une tente est souvent assez chère, mais vous économiserez en la fabriquant vous-même. Il existe des tentes en kit qui sont relativement faciles à fabriquer. Cela suppose néanmoins beaucoup de travail, surtout à la machine à coudre. Vous vous procurerez un kit en faisant parvenir votre commande par la poste auprès de maisons américaines de vente par correspondance.

Au moment de choisir une tente, établissez un certain nombre de critères de poids, d'imperméabilité, d'aération, de moustiquaires, d'espace, de solidité et de résistance au feu. Est-il possible, par ailleurs, de la monter facilement dans l'obscurité, sous la pluie ou en terrain accidenté ?

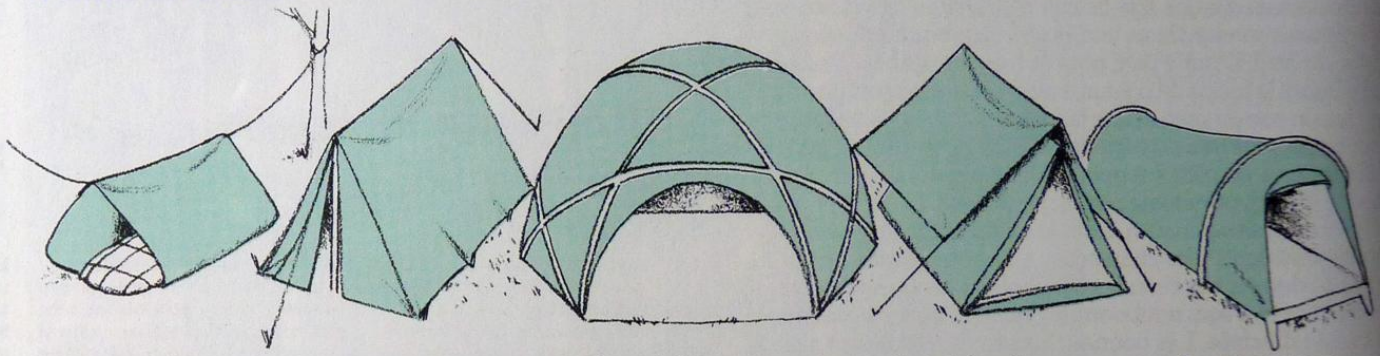
Tenez compte également des endroits où vous avez l'intention de camper et de la durée de votre séjour. Pour passer une nuit, l'été, en randonnée, une simple bâche fera un abri suffisant. Dans les badlands de l'Ouest canadien, la bâche sera même de trop, et c'est plutôt le poncho qui se révélera utile : vous aurez davantage besoin de protection contre le soleil que contre la pluie. (Les déserts américains ne sont cependant pas le Sahara et ils connaissent des pluies et des orages.) Dans les régions humides du littoral ou dans les Rocheuses, il faudra une tente chaude et imperméable, dotée d'une porte et d'un double toit.

La tente primitive de Nessmuk



Sa recette pour imperméabiliser le coton : ajouter 275 g de calcaire et 100 g d'alun à 10 litres d'eau ; laisser reposer jusqu'à ce que la solution devienne limpide ; plier le coton dans un récipient et y verser la solution ; laisser tremper 12 heures, puis rincer à l'eau de pluie tiède. Sécher au soleil.

Tentes et nœuds



Toile (de 0,5 à 1 kg) suspendue à une seule corde.

Petite tente triangulaire (de 2 à 4 kg) dotée de poteaux et de piquets.

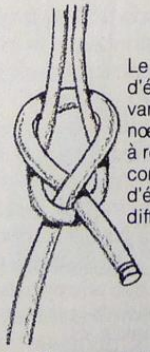
Dôme géodésique (de 1,5 à 3 kg) ; spacieux, on y tient debout.

Tente de forestier (de 2 à 3,5 kg) à double toit imperméable.

Tente de montagne (de 2 à 4,5 kg) avec pieds à l'avant.

Les tentes basses pour deux personnes gardent bien la chaleur et résistent au vent. Les tentes à toit plus haut sont plus spacieuses et mieux aérées.

Le nœud plat se fait et se défait facilement. Il sert à relier deux cordes.



Le nœud d'écoute, variante du nœud plat, sert à relier des cordes d'épaisseurs différentes.

Le nœud de chaise forme une boucle solide. C'est le nœud idéal pour nouer une corde de sécurité autour de la taille.

Le nœud de cabestan sert à fixer une corde à un arbre.

Le nœud de tendeur simple sert à tendre les haubans ou toute autre corde ayant une fonction semblable.

Il est important de savoir faire des nœuds tant pour monter une tente que pour mener à bien d'autres types d'activités. Exercez-vous-y.

Savoir se servir d'une bâche

Nombreux sont les excursionnistes qui ne transportent qu'une corde de nylon de 3 mm d'épaisseur et une bâche, également en nylon (pesant environ 1 kg) et munie d'une douzaine de bagues ou de cordons d'attache, qu'ils transforment en abri au besoin. Installer ce genre d'abri est moins simple qu'il n'y paraît : il est indispensable de savoir comment faire avant de partir.

Pour un sommeil confortable

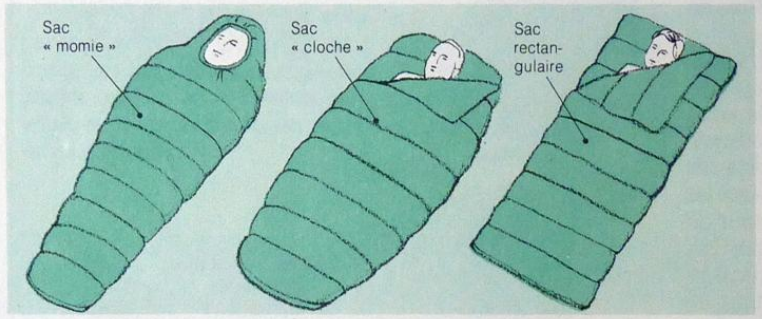
Les sacs de couchage sont classés en fonction de la température la plus basse à laquelle ils peuvent vous assurer le confort. Ainsi, plus la température est basse, plus le sac est chaud et, probablement, plus il est cher. Il vous faut donc acheter un sac qui réponde exactement à vos besoins, car un sac trop chaud risque d'être aussi inconfortable qu'un sac qui ne l'est pas assez.

Certains campeurs ont un sac pour chaque saison ou chaque type de climat et ils les utilisent seuls ou combinés selon les conditions climatiques. Il revient moins cher cependant de se procurer un sac de couchage à trois enveloppes comprenant le sac de base léger, un sac intérieur (qu'on ajoute quand il fait froid) et une enveloppe extérieure imperméable en nylon ou en laminé (qu'on utilise par mauvais temps).

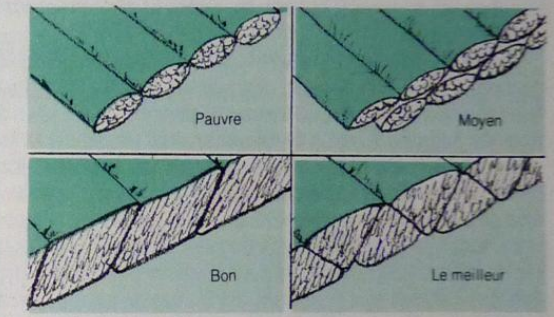
Les sacs de couchage sont ordinairement fourrés de duvet ou de fibre synthétique ayant pour fonction d'isoler le corps de l'extérieur par une couche d'air. Leur chaleur dépend de l'épaisseur de l'isolant. A poids égal, le duvet d'oie, le plus cher des isolants, donne plus d'épaisseur au sac de couchage que toute autre substance. Cependant, une fois mouillé, il se comprime, forme des boules et sèche lentement. Les rembourrages synthétiques donnent aux sacs moins d'épaisseur que le duvet, mais ils résistent beaucoup mieux à l'humidité. Ils se détériorent toutefois avec les années (inconvénient que compense leur prix relativement peu élevé).

Pour dormir confortablement par temps froid, il faut cependant plus qu'un bon sac de couchage. Un matelas pneumatique ou, mieux, un matelas de mousse ajoutent au confort tout en isolant le corps contre la fraîcheur du sol. Cet isolant supplémentaire est d'autant plus important que le poids du corps comprime l'isolant du sac de couchage dans la partie qui touche le sol et réduit son efficacité.

D'autres facteurs s'ajoutent aux qualités du sac de couchage pour influencer le confort du dormeur. Ce sont : le métabolisme même de l'individu (il y a des corps qui emmagasinent mieux la chaleur que d'autres), le taux d'humidité relative, l'altitude et la qualité de la tente dans laquelle on dort.



On choisira un sac de couchage en fonction de son confort, de son poids, ainsi que des habitudes de sommeil. Le sac « momie » est le plus chaud pour son poids et convient au dormeur calme ; la chaleur se perd là où les coudes et les genoux compriment l'isolant. Le sac rectangulaire est moins efficace, mais il offre l'avantage de pouvoir se réunir à un autre pour dormir à deux.

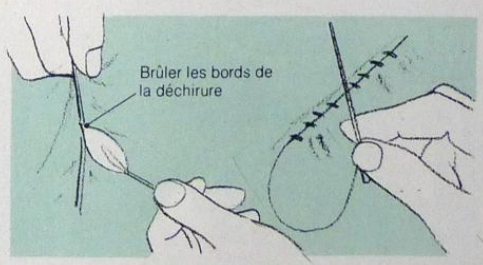


Les coutures des sacs de couchage servent à retenir en place l'isolant. Elles peuvent former des sections tubulaires ou au contraire des sections carrées ou triangulaires, de plus grande qualité. Les coutures qui traversent l'isolant en le comprimant sont les moins efficaces contre les pertes de chaleur.

Entretien du matériel en duvet

On s'efforcera de tenir son sac de couchage propre et sec. On ne le roulera pas pour l'entreposer ; le « bouchonner » simplement dans un sac de toile imperméable. Quand on s'en sert, ne pas y enfouir le visage : la respiration est cause de condensation. Au retour d'une excursion, le laisser aérer sur la corde à linge, puis en réparer tous les accrocs.

Ne jamais faire nettoyer à sec son sac de couchage (ou ses vêtements doublés d'isolant) : les liquides nettoyants endommagent tant le duvet que l'isolant synthétique. Les laver plutôt dans la baignoire à l'eau chaude, à l'aide d'un savon doux et non détersif. Après avoir frotté les taches, plonger le sac dans l'eau savonneuse, l'en sortir, puis l'y replonger à plusieurs reprises. Ne pas le tordre (cela risquerait d'endommager les coutures) et ne pas le suspendre pendant qu'il est imbibé d'eau. Le rincer plusieurs fois à l'eau claire. Après le dernier rinçage (quand il n'y a plus trace de savon dans l'eau), le comprimer délicatement pour enlever le surplus d'eau. L'étendre au soleil (il mettra quelques jours à sécher). De temps en temps, le tourner et le secouer légèrement. On peut aussi le faire sécher à la machine à basse température.



Pour réparer du nylon, brûler d'abord les bords de l'accroc. Coudre ensuite au fil de nylon.

Réparer les gros trous en y appliquant un ruban de tissu adhésif dont on coudra les bords.

Un seul sac et tout l'essentiel

« Ceux qui en ont fait l'expérience le savent : les randonnées en montagne, sac au dos, sont l'entreprise la plus difficile à laquelle l'homme se soit jamais attaqué. »

— Paul Leland Haworth
Extrait de *Trailmakers of the Northwest*

La colonne vertébrale est un appareil fragile, et le simple fait qu'elle nous tienne debout est en soi un phénomène étonnant. Lui imposer des charges qui l'inclinent vers l'arrière ou qui l'écrasent contribue non seulement à épuiser rapidement l'organisme, mais encore à endommager la colonne elle-même. C'est pourquoi on a inventé pour le sac à dos des armatures. Leur but est de répartir le plus possible la charge sur les épaules et les hanches, et de retenir le reste du poids le plus près possible de l'épine dorsale.

Le sac à dos et son armature doivent convenir à celui qui les portera, c'est-à-dire à vous, et s'adapter à votre corps au même titre que vos vêtements. Mesurez d'abord la longueur de votre dos, de l'épaule jusqu'à la hanche, puis vérifiez que la sangle s'appuie bien sur vos hanches et que les bretelles sont assez hautes pour retenir l'armature sur votre dos sans pression sur les épaules. Il importe également de bien aménager l'intérieur de votre sac, mais c'est là une affaire personnelle. Il y a des gens qui ne sauraient accepter que leur matériel ne soit compartimenté ; il y en a d'autres qui préfèrent au contraire tout avoir dans un même sac. Quoi qu'il en soit, l'important est de répartir le matériel de façon que les objets les plus lourds soient placés près du dos et à la partie supérieure du sac. Au moment de l'achat, ne vous laissez surtout pas influencer par la façon dont le sac vide tient à votre corps : une charge de 25 kilos risque de faire en randonnée toute la différence. Une bonne façon pour vous d'établir votre choix peut être de louer différents types de sacs à un magasin spécialisé et d'en faire ainsi l'essai.

Des sacs à dos adaptés à la situation

Pour les courtes randonnées, utiliser un petit sac à la ceinture ou un sac tyrolien à bretelles, pouvant contenir une charge de 10 à 12 kilos. S'assurer qu'une couture double retient les bretelles au sac et en consolide le fond.

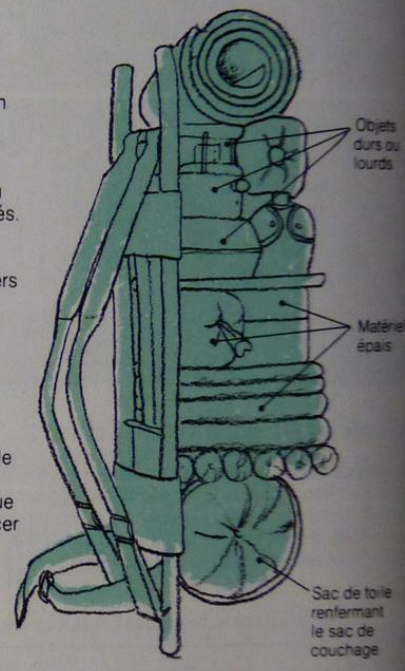
Pour l'escalade ou les excursions en forêt dense, utiliser un sac sans armature, à angles arrondis, qui n'entrave pas la liberté de mouvement. Il y a des sacs dotés d'une armature intérieure, et d'autres, spécialement conçus, qui évitent le recours à l'armature. Que vous choisissiez l'un ou l'autre type de sac, ce n'est que plein ou presque plein qu'il remplira efficacement sa fonction.

Pour les longues randonnées, et quand on transporte de lourdes charges, le sac à dos monté sur armature rigide est l'idéal. Ce sac, tel que le sac norvégien, doit avoir au moins trois points de fixation de chaque côté de l'armature. Les bretelles rembourrées, fermes et non spongieuses, doivent être bien fixées à l'armature et réglables à l'avant.

D'abord penser à son confort

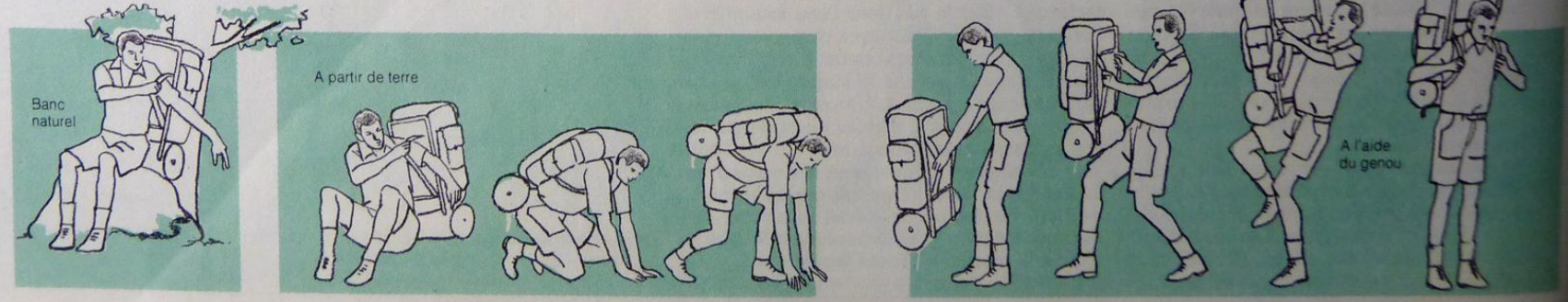
Mettre sur son dos un sac contenant une charge de 15 à 20 kilos. Régler la sangle à la taille : elle doit bien s'appuyer sur les hanches et y reporter une partie du poids que supportent les épaules. S'assurer que toutes les boucles sont attachées et que la sangle se détacherait aisément en cas d'urgence.

Aménager l'intérieur de son sac à dos de façon que chaque chose ait sa place. Placer les objets lourds ou durs sur le dessus et près du dos, et coussiner les aspérités. S'assurer que la charge est bien répartie. Certains randonneurs mettent les divers articles dans des sacs de plastique distincts. On peut même utiliser des sacs de couleurs différentes pour faciliter l'identification du matériel. Dans les poches extérieures du sac à dos, mettre quelques provisions de bouche, une trousse de secours, du papier hygiénique et tout autre article utile. Placer le sac de couchage dans un sac de toile et l'attacher tout au bas de l'armature. (Il y a des sacs sans armature dont la sangle sert en même temps d'enveloppe de toile.)



Se faciliter la tâche

Mettre ou enlever son sac à dos peut demander plus d'efforts physiques que marcher en portant la charge. Aussi, voici quelques conseils pour faciliter la tâche. Ne pas enlever le sac à dos lors des courtes pauses : simplement s'asseoir et s'adosser à un arbre ou à un rocher. Quand on l'enlève le poser doucement par terre pour ne pas en endommager l'armature. Pour le remettre, s'inspirer des deux techniques illustrées à droite.



Être prêt à toute éventualité

Il vaut mieux avoir tout prévu avant de partir que de se rendre compte une fois sur place que vous avez négligé certaines choses. Revoyez avec vos compagnons chaque détail de l'excursion et entendez-vous sur l'itinéraire, la longueur des étapes, la nourriture (repas par repas), les articles à emporter et la longueur des journées à faire. Décidez tout de suite des tâches de chacun : qui préparera les repas, fera le nettoyage, montera les tentes, fera les feux, etc. Sachez quelles sont les limites de chacun et aussi quels sont ses talents : qui sait reconnaître les plantes sauvages comestibles ? Qui est habile à pêcher ? Qui a le meilleur sens de l'orientation ? Qui est bon marcheur de tête en terrain accidenté ? Sachez par ailleurs ce qui motive chacun d'entre vous à partir. Est-ce l'aventure, le sport, l'amour de la nature ? Posez-vous une foule d'autres questions. Êtes-vous douillet ? Tenez-vous à respecter rigoureusement un horaire ? Que faites-vous s'il pleut ? Il faut s'entendre sur toutes ces questions. S'il y a un désaccord profond entre les membres du groupe, ne partez pas ensemble.

Il convient, par ailleurs, d'être bien renseigné sur l'endroit où vous allez. Procurez-vous des cartes topographiques et étudiez-les en détail pour établir votre itinéraire et choisir les campements. Rien de cela n'est nécessairement définitif, mais donne un cadre à l'intérieur duquel on peut s'organiser. Renseignez-vous sur les conditions climatiques (températures minimales et maximales, nature des précipitations) et suivez de près les prévisions météorologiques. Renseignez-vous aussi sur les lois et règlements touchant les territoires sauvages, la conservation et les permis, ainsi que sur la faune et la flore. Apprenez à bien distinguer ce qui est comestible de ce qui ne l'est pas.

Vous trouverez dans les librairies de nombreux livres qui traitent de la survie en forêt et qui donnent des conseils qui pourraient être utiles en cas d'urgence. Le choix de vêtements à apporter dépendra davantage des conditions du milieu naturel, du temps et de la saison. Même en été, dans les provinces de l'est du Canada, apportez des vêtements chauds : un bon pantalon, une chemise à manches longues, plusieurs paires de bas, des chaussures chaudes et confortables et un poncho. Certains petits articles vous seront utiles. Une petite boîte en métal, par exemple, qui ferme hermétiquement, servira à préserver les allumettes de l'humidité. Une trousse de secours est indispensable de même qu'une trousse de réparation pour la tente.

Rassemblez votre matériel et vérifiez chaque article. Montez la tente et mouillez-la pour en vérifier l'imperméabilité ; scrutez les coutures des sacs à dos, des vêtements et des sacs de couchage pour en déceler les faiblesses ; cirez et imperméabilisez vos chaussures ; assurez-vous que la boussole fonctionne bien.

S'il y a des mineurs parmi vous, ayez un billet signé par leurs parents autorisant tout médecin à les traiter en cas de besoin. Enfin, remettez une carte et une copie de votre itinéraire à un parent ou à un ami. Si vous ne vous présentez pas à l'endroit voulu au moment voulu, on saura dans quelle région se mettre à votre recherche.

Le conditionnement physique

Les randonnées, sac au dos, en forêt ou en montagne sont une activité exigeante : il faut y être préparé. Votre vie risque de dépendre de votre force et de votre résistance. Cela s'acquiert. Courez sur de longues distances avec vos chaussures de marche. Il y a des exercices à faire quotidiennement, dont les *sit-ups*, *push-ups* et *pull-ups* (tractions, pompes, etc.). Ils renforcent les bras et le torse. Grimper sac au dos le long d'une corde de 5 m constitue également un excellent exercice. Ajoutez-y les exercices de flexion du tronc suivants : debout, jambes droites et écartées, étendez les bras ; penchez-vous et pivotez de façon à saisir de la main gauche la cheville droite ; tirez un peu, relâchez et redressez-vous. Recommencez de l'autre côté. Augmentez graduellement le nombre de flexions jusqu'à 50. Faites cet exercice tous les jours.

Pour assouplir les muscles des jambes, se tenir debout, les orteils appuyés sur le bord d'un livre assez épais. Se mettre ensuite sur la pointe des pieds, puis redescendre jusqu'à ce que les talons touchent le plancher. Faire cet exercice de 40 à 50 fois, tous les jours précédant le départ.

Le matériel — moins il pèse, mieux c'est

La règle d'or consiste à dresser d'abord une liste de tout ce qu'on croit nécessaire et noter le poids de chaque article. Éliminer ensuite un par un les articles inutiles jusqu'à ce qu'il ne reste plus que le strict nécessaire. Les articles énumérés à droite pèsent en tout à peu près 20 kilos. Si l'on ajoute le sac à dos lui-même, la tente, le sac de couchage, les chaussures, les vêtements et les provisions, on aura une charge digne de celle d'un solide mulet. Certains articles font double emploi (la gamelle peut tenir lieu de poêlon, de tasse et de casseroles, par exemple) ; d'autres servent à l'ensemble du groupe et ne viennent donc qu'en un seul exemplaire (le réchaud, le combustible, la tente, la lampe et la trousse de premiers soins).

85 g Altimètre
1 100 g Appareil photo et pellicule
740 g Attirail de pêche
700 g Bâche
450 g Bâton de marche
50 g Bol de plastique
55 g Bougies
85 g Boussole
680 g Câble (6 mm)
450 g Caleçon long
60 g Calepin et crayon
30 g Carte topographique
340 g Chandail de rechange
1 020 g Chaudrons
140 g Chaussettes de rechange
400 g Coussin de caoutchouc mousse
85 g Couteau de chasse
570 g Crampons
450 g Culottes courtes
60 g Éponge
170 g Ficelle de nylon (3 mm)
100 g Four à réflecteur

170 g Gamelle simple
85 g Gants ou mitaines
500 g Gilet de sauvetage
225 g Gril
110 g Guêtres
285 g Hamac
225 g Jumelles
25 g Lacets (paire supplémentaire)
110 g Lampe de poche
170 g Livre de poche
60 g Lotion antimoustiques
30 g Lotion solaire
60 g Loupe
85 g Lunettes (paire de rechange)
110 g Maillot de bain
700 g Matelas pneumatique
60 g Montre
340 g Nécessaire de toilette
510 g Nécessaire pour filtrer l'eau
140 g Papier hygiénique
500 g Parka de nylon
900 g Parka doublé

110 g Passe-montagne
225 g Petit guide de la flore ou de la faune
60 g Pierre à aiguiser
110 g Piles
60 g Pinces à chaudrons
450 g Poêlon
400 g Poncho
1 360 g Réchaud et accessoires
450 g Sac à dos
225 g Sac à la ceinture
55 g Sacs de plastique
110 g Savon
60 g Sel en comprimés
30 g Serre-tête
400 g Souliers de camping
170 g Sous-vêtements de rechange
110 g Talc pour les pieds
30 g Thermomètre
200 g Trousse de secours
30 g Trousse de secours contre les morsures de serpent
140 g Trousse de survie
85 g Verres fumés

Les plaisirs de la randonnée

« Le marcheur devient le témoin des tragédies et des comédies qu'offre le grand spectacle de la nature. » — Grey Owl.

Parcourir de longues distances, sac au dos, en terrain difficile, exige du marcheur qu'il soit attentif au rythme de son corps. Un bon rythme n'est toutefois pas synonyme de régularité, comme l'est la technique de marcher au pas : dans l'armée, on oblige les soldats à marcher, à monter et à descendre en cadence, et s'ils le font, c'est par obligation, non par plaisir.

Dans une randonnée pédestre, le souffle demeure le meilleur moyen de juger de l'effort que fournit votre corps. Déterminez donc d'abord votre rythme respiratoire en terrain plat : faites trois ou quatre pas à chaque inspiration, et le même nombre de pas à chaque expiration. Réglez la longueur de votre pas de façon à maintenir ce rythme respiratoire. Quand vous êtes en terrain ascendant, réduisez le nombre de pas à deux pour ne pas vous essouffler. Si la pente est très raide, diminuez encore plus. Au début, il vous faudra sans doute faire preuve de grande discipline pour ralentir (les novices, en effet, montent beaucoup trop vite), mais vous finirez par agir en accord avec votre corps et, avec un peu d'entraînement, vous n'y penserez même plus.

Soyez très économe de vos énergies : ne les dépensez qu'en cas de nécessité. Marcher en sautillant demande beaucoup plus d'énergie que marcher à plat, en faisant appel aux muscles des cuisses ; exercez-vous selon cette dernière méthode. Enjambez ou contournez les obstacles, plutôt que de les escalader. Le froid aussi bien qu'une trop grande chaleur entraînent également des déperditions d'énergie : aussi, ajoutez ou enlevez des vêtements dès que vous vous sentez frissonner ou transpirer ; n'attendez pas que la situation soit devenue intolérable (il suffit souvent simplement d'ouvrir ou de fermer votre veste, selon le cas). A peu près toutes les heures, faites une courte pause. Rappelez-vous toutefois que s'il se repose trop longtemps, le corps trouve difficile de repartir. En marchant, si vous avez faim, grignotez quelque chose (du « gorp » au chocolat, par exemple [voir p. 300]) et buvez souvent pour éviter de vous déshydrater.

Soignez vos pieds, ils sont votre unique mode de transport. Au moment des pauses, retirez chaussures et chaussettes pour les aérer. Laissez respirer vos pieds et si vous en avez l'occasion, trempez-les dans l'eau. Dès que vous sentez une irritation ou une inflammation, arrêtez-vous. N'attendez pas qu'il se forme une cloque ; protégez immédiatement la peau avec un morceau d'étoffe doux ou avec un ruban adhésif (voir « Les premiers soins », p. 306). Pour traverser une rivière à gué sans être pieds nus, enlevez vos chaussettes, puis remettez vos chaussures en les attachant bien serré. Parvenu sur l'autre rive, videz-en l'eau et remettez vos chaussettes. Des chaussettes de laine absorberont sans inconvénient l'humidité de vos chaussures.

En groupe (même à deux ou trois personnes), adaptez votre pas à celui de vos compagnons qui est le plus lent et qui se fatigue le plus vite. Dès que vous avez un malaise (un muscle étiré ou une cloque, par exemple), avertissez-en les autres. Il vaut mieux ralentir tout le monde à ce moment-là que de devoir être transporté plus tard. (Il ne s'agit évidemment pas de se plaindre inutilement : la pluie, la chaleur ou les moustiques incommodent tout le monde.)

En randonnée, il y a certaines règles à observer. Ainsi, suivez toujours le sentier sur lequel vous vous êtes engagé, quels que soient les détours qu'il semble décrire. N'empruntez pas de raccourcis : le sentier a été tracé de façon à réduire au minimum l'érosion. Sur une pente raide, les marcheurs qui descendent ont priorité de passage, de même que les excursionnistes accompagnés de bêtes de charge. Dans ce dernier cas, rangez-vous du côté le plus bas et restez immobile. Un cheval effrayé par votre présence se maîtrise plus facilement s'il se trouve du côté le plus élevé et court moins de risques de se blesser. Ne vous imposez jamais à d'autres campeurs. Attendez qu'on vous invite et ne vous attardez pas. N'acceptez de nourriture que si vous en manquez vraiment.

Le grand art de la marche

En terrain plat. Il est préférable de marcher à grands pas (selon ses capacités) qu'à petits pas. Pour que le poids du sac à dos repose sur les hanches, placer les articles lourds à la partie supérieure et près du dos.
Ascension. Il est plus facile de monter quand on fait de petits pas. S'armer d'un bâton de marche pour garder son équilibre. Se tenir droit, non pas incliné vers l'avant (au début, on aura l'impression de basculer vers l'arrière) : il est plus facile ainsi de retrouver son équilibre. Placer les articles lourds au milieu du havresac et près du dos. Si la pente est très raide, adopter le pas du montagnard : courte pause, puis expiration à chaque pas après avoir avancé le pied et avant d'y transférer son poids.
Descente. Quand on descend, l'effort est supporté par les orteils, la plante des pieds et les genoux. Serrer les lacets pour immobiliser les pieds dans les chaussures. Faire de petits pas en fléchissant légèrement les genoux pour amortir le choc à chaque pas. S'incliner vers l'avant pour mieux rétablir son équilibre.
Perpendiculairement à la pente. Incliner le corps vers le bas de la pente, non vers le haut, pour réduire au minimum l'effort des chevilles et des genoux ; par ailleurs, cette position évite d'exercer des pressions sur la colonne vertébrale et les pieds risquent moins de glisser. Enfin le corps se redressera plus facilement si on perd l'équilibre. S'aider d'un bâton de marche du côté de la pente.

Le passage des cours d'eau

Essayer de passer un cours d'eau sans se mouiller, en marchant d'une roche à l'autre ou sur un tronc renversé. Traverser à gué une rivière à son point le plus large, là où l'eau coule le plus lentement. Détacher la sangle du havresac aux hanches pour pouvoir s'en débarrasser rapidement. Se tenir face au courant et traverser en marchant de côté. Si l'eau est profonde ou s'il faut traverser à la nage, nouer à sa ceinture un câble de sûreté retenu sur la rive en amont. Placer les articles lourds et à l'épreuve de l'eau au fond du sac et le reste dans un sac de plastique pour que le havresac flotte. A la fonte des neiges, les cours d'eau sont plus gonflés à la fin de la journée.

La pluie et le beau temps

Les professionnels de la prévision météorologique s'aident d'instruments tels que le baromètre, l'hygromètre et le thermomètre. Mais la nature sauvage renferme bon nombre d'indicateurs tout aussi précis.

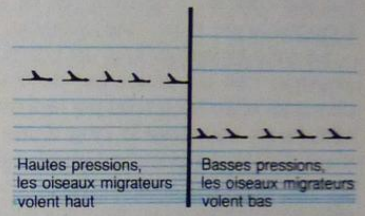
D'énormes masses d'air chaud et d'air froid se déplacent constamment au-dessus de la terre, d'ouest en est, parcourant environ 1 000 km par jour, propulsées tout autour des tourbillons de haute pression ou vers des creux de basse pression. Les masses d'air tournent dans le sens des aiguilles d'une montre en partant du centre d'une zone de hautes pressions, et dans le sens contraire quand elles se dirigent vers le centre d'une zone de basses pressions, d'où elles s'échappent en gagnant les couches plus hautes, se refroidissant au fur et à mesure qu'elles s'élèvent dans l'atmosphère et laissant derrière elles l'air humide qu'elles contenaient. C'est ainsi qu'une chute de la pression atmosphérique (une baisse du baromètre) annonce généralement l'arrivée d'une poche d'air humide, c'est-à-dire des nuages, et souvent de la pluie ou de la neige, particulièrement lorsque la zone de basses pressions se trouve en avant d'une masse d'air froid. Il existe de nombreux indices de l'arrivée d'une zone de basses pressions : la fumée tourbillonne vers le sol ; les oiseaux se mettent à couvert ; les étangs dégagent une odeur fétide ; des nuages bas couvrent l'horizon ; l'humidité ambiante provoque des phénomènes optiques (les objets éloignés paraissent plus proches).

Tous ces signes sont bien connus dans le folklore paysan. Ainsi, on affirme qu'un ciel rouge au crépuscule annonce le beau temps, mais qu'un ciel rouge au petit matin indique le mauvais temps. En effet, les rayons du soleil couchant traversent une masse d'air qui sera au-dessus de nous le lendemain matin, puisqu'elle est située à 1 000 km à l'ouest. En vertu des lois de la réfraction de la lumière, le ciel sera rouge juste après le coucher du soleil si cet air est sec et sans nuages. Par contre, toujours en vertu de la même loi, un ciel rouge précédant le lever du soleil signifie que l'air qui s'est déplacé vers l'est est plus clair et plus sec que celui qui se trouve juste au-dessus de l'observateur.

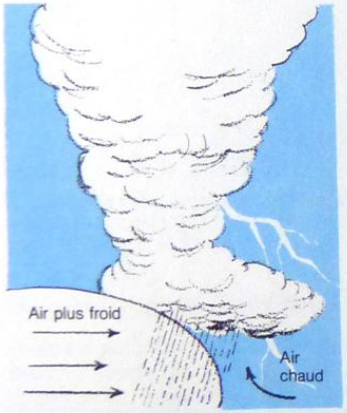
Il existe trois formations nuageuses de base : le cirrus (étiré), le stratus (superposé en couches) et le cumulus (cotonneux). Chacune de ces formations est constituée par un phénomène atmosphérique différent, et chacune peut annoncer un type particulier de dépression. Les cumulus, blancs et cotonneux, sont constitués par des courants d'air chaud appelés thermiques ; on les voit souvent les jours de beau temps, et ils annoncent généralement d'autres belles journées ; et pourtant, ce sont dans les cumulus que naissent les orages. Lorsqu'un courant thermique est renforcé par la montée d'une colonne d'air humide provenant d'une zone de basses pressions, il en résulte une grosse masse nuageuse en forme d'enclume (cumulo-nimbus), annonciatrice de vents violents, de tonnerre, d'éclairs et de chutes de pluie. On peut prédire cette évolution lorsque l'on voit des cumulus s'amonceler comme les tourelles d'un château fort. Une pareille accumulation n'est pas toujours suivie d'un orage ; mais, lorsqu'elle se produit dans la partie nord ou nord-ouest de l'horizon, et que les nuages apparaissent un peu plus bas et un peu plus sombres que les autres cumulus, le campeur avisé se prépare à affronter un violent orage.

Les cirrus sont composés de cristaux de glace, qui se forment lorsque l'air chaud rencontre soudain de l'air plus froid (de la même façon que l'air expiré forme de la buée par temps froid). Souvent, ils ne signifient rien d'autre qu'un vent soufflant à haute altitude ; mais quand ils commencent à se rassembler pour former une fine couche continue (cirro-stratus) provoquant l'apparition d'un halo autour du soleil ou de la lune, c'est le premier signe de l'approche d'un front d'air chaud, avec pour conséquence une longue période de pluie ou de neige.

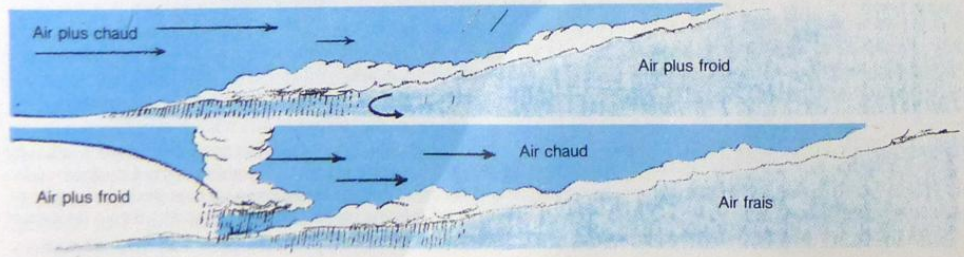
Pendant leur migration, les oies varient leur altitude de vol suivant la pression atmosphérique. Plus celle-ci est haute, plus elles volent haut. Des oies volant bas annoncent l'arrivée du mauvais temps aussi sûrement qu'un baromètre.



Les nuages ont leur langage

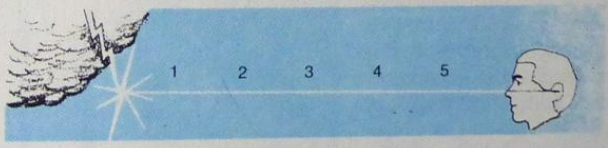


L'air froid est plus lourd que l'air chaud, si bien qu'une masse d'air froid (à gauche) frôle le sol dans son déplacement vers l'est, repoussant l'air chaud vers le haut. Les fronts froids ne s'annoncent pas longtemps à l'avance : le vent peut changer d'orientation et souffler du nord-est ou de l'est, provoquant souvent la formation d'une ligne de grains (une série de vents forts ou de brefs orages), quelques instants avant leur arrivée. Des couches de cumulus (cumulo-stratus) ou de têtes d'enclume peuvent accompagner le front lui-même. Les fronts chauds (ci-dessous) se déplacent plus lentement, et s'annoncent de dix à quinze heures à l'avance. De fins cirrus s'accumulent, et descendent de plus en plus bas ; le vent tourne souvent, soufflant vers l'est ou le sud-est ; une longue période de pluies tenaces, provenant de stratus bas, annonce et accompagne le front lui-même. Si un front froid rencontre un front chaud, il en résulte la plupart du temps de la pluie, de la neige ou des vents forts.



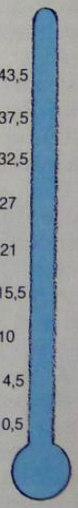
Les cumulus sont provoqués par des masses d'air chaud soulevées par un front froid ; ils s'amoncellent en forme de tour et annoncent l'approche d'un orage ou de chutes de neige.

Les cirrus forment des masses étirées, cotonneuses, à l'avant d'un front chaud. Leur succèdent, en fines couches, les cirro-stratus, puis un ciel « moucheté », enfin la pluie.



Le son se déplace à une vitesse de 340 m par seconde ; la vitesse de la lumière est presque instantanée. Pour déterminer à quelle distance (en kilomètres) se trouve un orage, compter les secondes séparant un éclair du tonnerre qui le suit, puis diviser par quatre.

Le thermomètre des insectes



- Tous les insectes sont tranquilles (40,5°)
- Les abeilles paressent (39°)
- Les cigales chantent (28,5°)
- Le chant de la sauterelle est complet (26°)
- Le chant de la sauterelle est incomplet à 22,5° 18,5° et 14,5°
- Les sauterelles ne peuvent voler (8°)
- Les insectes se taisent (4,5°)
- Les insectes sont léthargiques (0°)

Selon la température ambiante, l'activité des insectes est nulle ou au contraire très importante. On constate que leur activité est nulle par temps très chaud et très froid.

L'utilisation de la carte et de la boussole

On a tous déjà entendu parler de pionniers s'engouffrant dans des régions sauvages qu'aucune carte ne représentait encore et qui, menés par l'instinct seul, arrivaient à leur destination : une clairière ou une cabane en bois rond. Les campeurs de nos jours n'ont peut-être pas l'expérience de ces pionniers, mais ils ont des avantages certains sur eux, avec la carte topographique et la boussole. Pourtant, nombre de gens se perdent encore en forêt, parfois irrémédiablement. Certains s'aventurent dans les bois sans carte ni boussole, mais les autres ? Ils ne savent sans doute pas utiliser ces instruments. Mais il faut rappeler que pour retrouver son chemin, il ne suffit pas de savoir interpréter une carte topographique et lire une boussole.

La carte topographique est une représentation graphique du paysage. Elle est parcourue de courbes de niveau indiquant chacune l'altitude du relief par rapport au niveau de la mer. Cette altitude est constante le long d'une même courbe. Comme il s'agit d'une représentation en plan du terrain, plus les courbes sont rapprochées, plus le relief est marqué et, inversement, plus elles sont éloignées les unes des autres, plus la pente est douce. Avec un peu de pratique, on finit par visualiser les grands traits du paysage d'après la disposition des courbes de niveau sur la carte. Si, sur le terrain, on veut savoir exactement où l'on se trouve, on repère certains points, on les identifie sur la carte et on oriente la carte par rapport à ces repères.

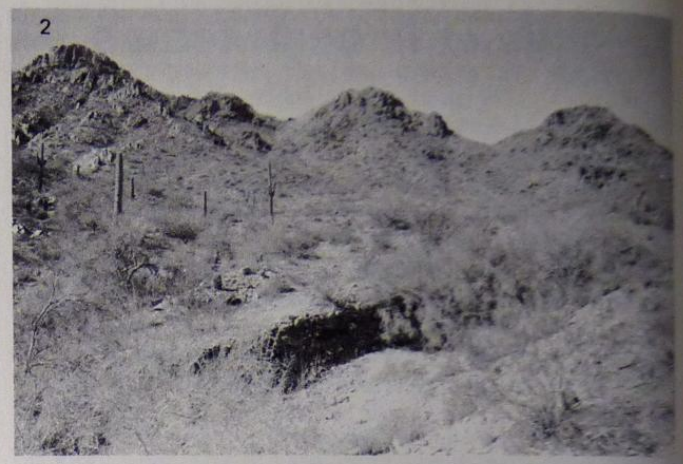
Tous les coins du pays sont représentés sous forme de carte topographique à diverses échelles : au 1/25 000, au 1/50 000, au 1/125 000, au 1/250 000 et au 1/1 000 000 000. Deux échelles sont cependant vraiment utiles sur le terrain : les échelles au 1/50 000 et au 1/250 000.

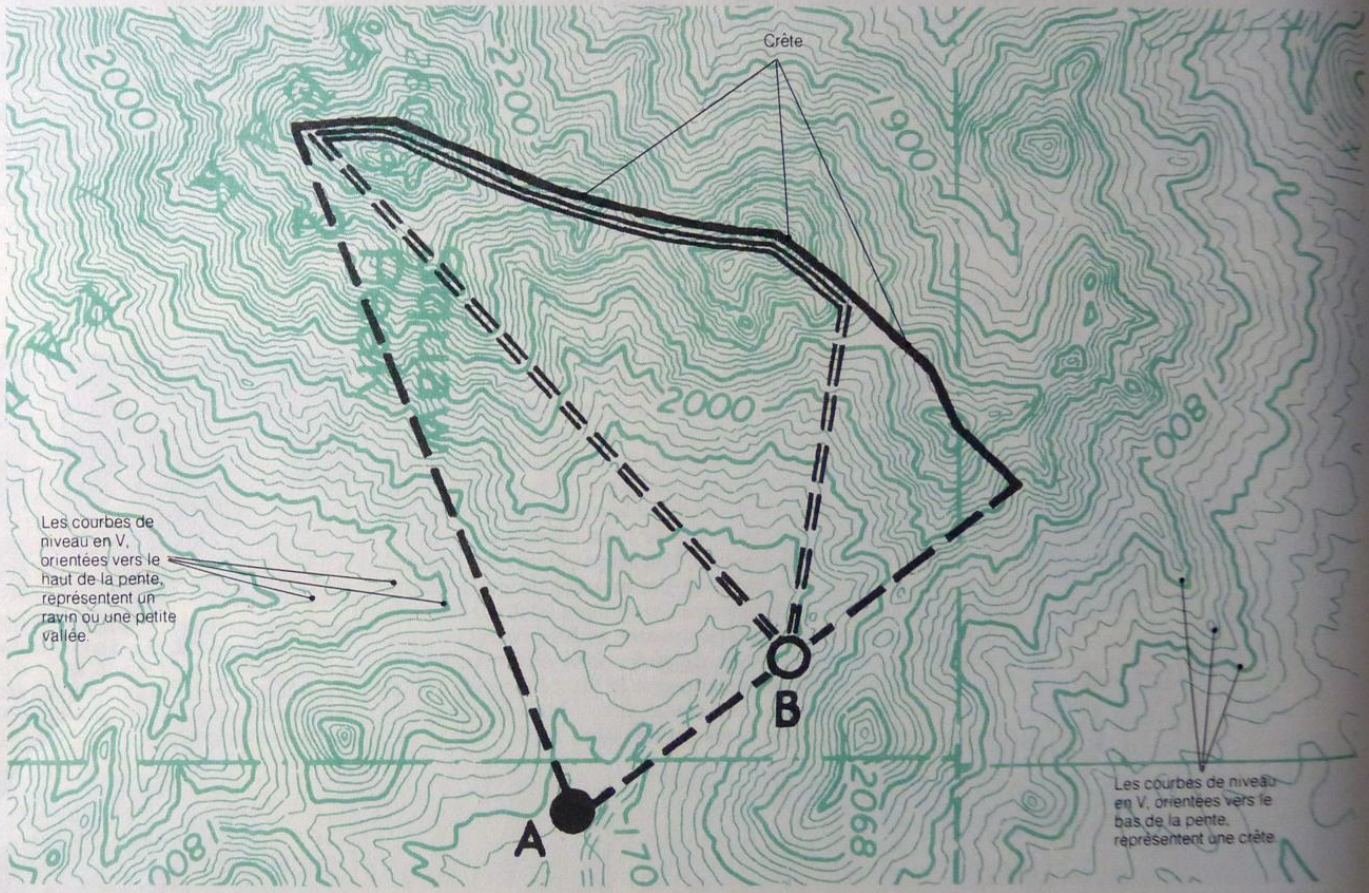
Les cartes à grande échelle (1/25 000 ou 4 cm au kilomètre) servent surtout à représenter des zones densément peuplées. Les cartes à une échelle plus petite (1/50 000 ou 2 cm au kilomètre) sont quant à elles les plus utilisées par les amateurs de plein air. L'équidistance des courbes de niveau est de 15 m, et les longitudes et les latitudes sont subdivisées en segments égaux de 5 minutes chacun (il y a 60 minutes dans un degré).

Les cartes à une échelle plus petite encore (1/250 000 ou 1 cm pour 2,5 km) sont également utilisées par les excursionnistes, surtout par les canoteurs qui franchissent en peu de temps de grandes distances et ne tiennent pas à s'encombrer d'un trop grand nombre de cartes. L'équidistance des courbes est alors de 30 m, et les longitudes et les latitudes sont subdivisées en segments égaux de 15 minutes chacun.

On peut se procurer des cartes topographiques dans certaines librairies, au ministère des Richesses naturelles, chez l'Éditeur officiel du Québec et à la Direction des levés et de la cartographie (bureau de distribution des cartes), à Ottawa.

La carte

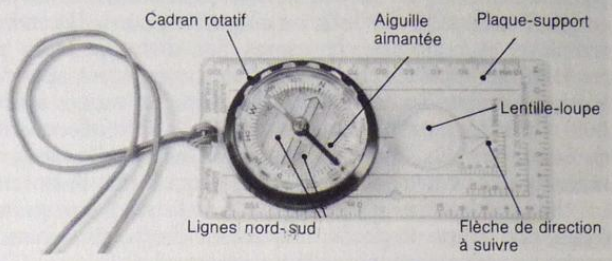




Le paysage apparaît sous des jours différents selon l'angle où l'on se place. La photo 1 (ci-dessus, à gauche), prise du point A sur la carte, représente la même crête que la photo 2 (ci-dessus, à droite). Sur la photo 1 apparaît l'endroit (B) d'où la photo 2 a été prise. L'équidistance des courbes de niveau sur la carte est de 6 m. Remarquer que, toutes les cinq courbes, des courbes maîtresses (plus foncées) précisent l'altitude ; certains sommets portent également une cote d'altitude précise. Sur une carte topographique, les courbes de niveau apparaissent normalement en brun ; les éléments humains (routes ou édifices, par exemple) en noir, et les terrains boisés, en vert. Les cours d'eau, les lacs et les autres plans d'eau sont toujours en bleu.

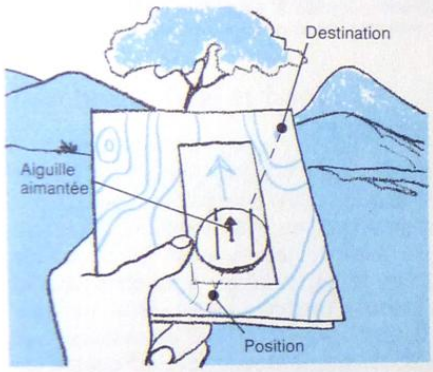
La boussole

L'aiguille de la boussole est un petit aimant qui indique non pas le nord géographique, mais le nord magnétique. La différence entre ces deux points, qu'on appelle angle de déclinaison, varie selon l'endroit où on le mesure et se modifie lentement avec le temps. L'angle de déclinaison exact d'une région est indiqué dans la légende d'une carte topographique. Si votre boussole possède un cadran rotatif, vous l'utiliserez pour calculer cette déclinaison; réglez la boussole de telle sorte que l'aiguille pointe sur le N du cadran; puis déplacez la carte de façon que son orientation nord-sud coïncide avec l'orientation nord-sud de la boussole. Si votre boussole n'a pas de cadran rotatif, étalez votre carte bien à plat et posez la boussole sur la carte, de telle manière que son orientation nord-sud se trouve dans l'alignement du nord réel sur la carte. Ensuite, faites tourner carte et boussole en même temps, jusqu'à ce que l'angle entre l'aiguille et le nord vienne coïncider avec l'angle de déclinaison. Recherchez maintenant deux points de repère à l'opposé l'un de l'autre, mais sur le même axe. Localisez-les sur la carte et joignez-les par une ligne. Puis choisissez-en deux autres situés eux aussi à l'opposé l'un de l'autre, mais sur un axe formant avec le précédent un angle de 45° environ. Localisez à nouveau ces deux points sur la carte et joignez-les par une ligne. Votre position se trouve à l'intersection des deux lignes.

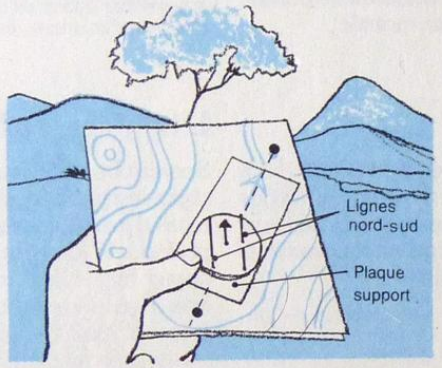


Cette boussole d'orientation possède une échelle graduée pour trouver l'angle de déclinaison et un boîtier tournant pour rechercher la direction voulue. Un autre type de boussole, très prisé du public, celle des sportifs, contient un disque intérieur mobile portant une flèche qui peut servir aux deux usages.

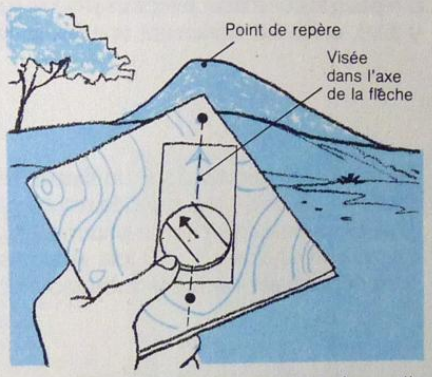
Choisir la bonne direction



1. Orienter la carte, et se servir de la boussole pour y localiser sa position. Tracer sur la carte une ligne entre sa position et sa destination.



2. Poser la plaque-support sur cette ligne. Faire tourner le cadran en sorte que les lignes nord-sud soient parallèles au nord magnétique de la carte.

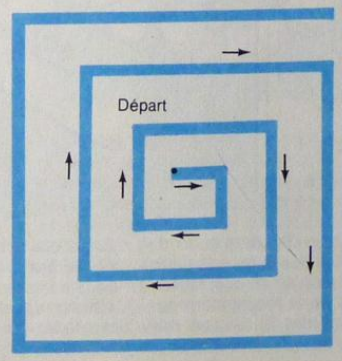


3. Tenir fermement boussole et carte dans cette position, et viser un point de repère sur l'axe de la flèche de direction à suivre.

Se rendre d'un point à un autre

Avec un point de repère, il suffit, en théorie, de marcher jusque-là, puis, une fois arrivé, de recommencer l'opération. Une autre possibilité consiste à régler sa boussole, puis, l'aiguille pointant toujours sur le nord, à continuer son chemin en suivant la flèche de direction. En fait, l'une et l'autre éventualité sont rarement réalisables, divers obstacles, que ce soit des buissons épineux ou des accidents du terrain, risquant de vous faire perdre de vue votre point de repère, et d'empêcher votre progression. Si vous vous rendez compte que vous vous écartez de votre route, prenez une orientation à 45° et suivez-la en comptant vos pas jusqu'à ce que l'obstacle soit contourné; puis, prenez une nouvelle orientation à 90° dans l'autre direction, en comptant encore vos pas; enfin, recalculez une dernière orientation à 45° pour retrouver votre chemin de départ.

Si vous vous trouvez tout près de votre objectif, un camping en terrain boisé par exemple, mais dans l'incapacité de le situer exactement, recherchez-le de façon méthodique. Avancez sur une distance donnée (par exemple vingt pas, selon la visibilité) dans n'importe quelle direction, puis tournez de 90° et accomplissez la même distance. Tournez à nouveau de 90°, accomplissez la même distance plus vingt pas, et ainsi de suite en ajoutant vingt pas tous les deux virages.

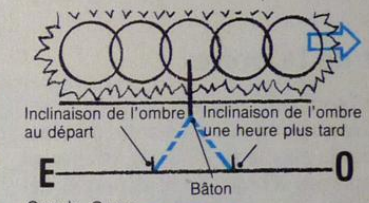


Ne perdez pas le nord!

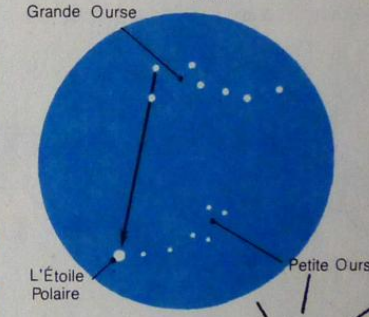
Le meilleur conseil que l'on puisse donner est d'ordre préventif : évitez de vous perdre! Suivez votre progression sur la carte, et servez-vous de votre boussole pour conserver la bonne direction. Surveillez les points de repère et leurs rapports les uns avec les autres; regardez de temps en temps en arrière, pour conserver une image mentale du trajet dans le sens inverse.

Mais que faire quand on a perdu tout sens de l'orientation? Si vous vous perdez dans un bois, ne cédez pas à la panique : si vous arrivez à vous ressaisir, à utiliser votre matière grise et à dominer votre panique, vous vous en sortirez toujours sans difficulté. Arrêtez-vous, reposez-vous un petit moment, et réfléchissez. Trois possibilités s'offrent à vous : revenir sur vos pas, rester sur place, ou tenter de vous orienter à nouveau et continuer. Si vous avez été séparé d'un groupe, restez où vous êtes, signalez votre position d'une manière ou d'une autre, et attendez qu'on vous retrouve. Si vous êtes seul, ou si le groupe tout entier est perdu, recherchez d'abord votre position par rapport au nord et au sud. Cherchez des points de repère; si vous n'en découvrez aucun, grimpez sur une butte ou au sommet d'un arbre. Ensuite, décidez soit de revenir sur vos pas, soit d'avancer. En tout dernier ressort, situez le nord pour avancer dans une direction relativement constante.

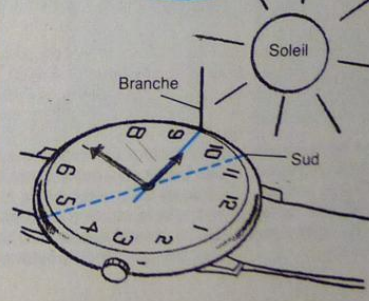
Sans boussole, comment s'orienter?



Avec le soleil ou la lune. Enfoncer un bâton dans le sol et relever l'endroit où tombe l'extrémité de son ombre. Une heure plus tard, recommencer. La ligne séparant les deux marques est, schématiquement, orientée est-ouest; le bâton se trouve au sud de cette ligne.



Avec l'étoile polaire. Commencer par localiser la Grande Ourse. Tracer ensuite une ligne imaginaire reliant les deux étoiles à l'avant de cette constellation, puis prolonger cette ligne de six fois sa propre longueur pour tomber sur l'étoile polaire, qui n'est jamais éloignée de plus d'un degré du nord magnétique.



Avec une montre. Planter une baguette dans le sol. Poser la montre par terre, l'aiguille des heures pointant vers la branche, dans l'alignement de son ombre. Si la montre est à l'heure, la ligne du sud se situe au milieu de l'angle formé par l'aiguille des heures et le trait d'axe passant par 12 heures.

Choisir son campement dès l'après-midi

« Il y a un endroit au monde où les petites choses finissent ensemble par procurer un plaisir immense : un campement au milieu des bois. » — Nessmuk.

Ces « petites choses » auxquelles Nessmuk fait allusion étaient à l'époque l'oreiller bourré de rameaux de pruche, ou le tisonnier et les pincettes en branches de noyer. Aujourd'hui, ces « petites choses » ont changé, mais fondamentalement les conseils de Nessmuk demeurent.

Le terrain idéal est plat et ouvert, à l'écart des routes et des sentiers, à une trentaine de mètres de l'eau (pas plus près) et parsemé de bois sec, pour allumer facilement le feu. L'emplacement est protégé du vent sans être situé dans une baissière où s'accumulerait l'humidité, ni dans un ravin où se concentreraient les eaux de pluie. Il réunit les plaisirs des sens : vue agréable, parfum des arbres, murmures d'un ruisseau, chaleur du soleil levant. Un tel terrain mérite qu'on le cherche si l'on entend y séjourner longtemps. Mais si l'on ne projette que de passer la nuit, on sera moins exigeant ; à force de chercher le terrain parfait, on risquerait d'avoir à monter sa tente de nuit et de se rendre compte, au matin, qu'on a couché sur une fourmilière.

Parmi les « petites choses » à faire, la première est d'étendre et de battre légèrement son sac de couchage (s'il ne menace pas de pleuvoir). Ensuite, on fait bouillir l'eau pour le café, le thé ou la soupe. Pendant qu'elle bout, on en profite pour se détendre et remplacer ses grosses chaussures par des espadrilles plus confortables (« petites choses » qu'on a avantage à apporter). Viennent ensuite les activités auxquelles il faut vaquer avant la nuit, si possible : sortir le matériel, monter la tente, aller chercher de l'eau, faire chauffer le repas, laver la vaisselle, ranger la nourriture, couvrir le bois de chauffage pour la nuit. Avant de se coucher, on s'assure qu'il y a, à portée de la main, une bouteille d'eau, une lampe de poche, une trousse de premiers soins, du papier hygiénique et une pelle ou une truelle.

S'il pleut, on se préoccupe évidemment de l'abri d'abord (c'est pourquoi la tente devrait être immédiatement accessible, sur le dessus du sac à dos). Si l'on a une petite tente triangulaire, sans tapis de sol, on installe les poteaux, puis on fixe les côtés au sol avec des piquets. Si l'on a une tente avec tapis de sol cousu, on plante les piquets d'abord. Quant à la tente avec armature, on n'a pas à la consolider avec des piquets par temps calme ; si l'on y tient, on le fait seulement une fois la tente montée.

Tenir ses provisions à l'écart des animaux

La nourriture attire les animaux, tant les écureuils que les ours. Le soir, il ne faut donc pas la laisser dans les havresacs ou dans la tente. L'enfermer dans de grands sacs de plastique qu'on suspendra à une branche. Dans les parcs ou le long des sentiers de randonnée où les ours sont de fieffés voleurs, suspendre le sac de nourriture à deux cordes (illustration ci-dessus), à environ 5 m de hauteur et à 2 m de tout arbre. Comme le bruit fait généralement fuir l'ours noir, crier et agiter des ustensiles de cuisine. S'il reste là, cependant, ne pas insister. En présence d'un grizzli, rester immobile, ou se coucher par terre et faire le mort.

Purifier l'eau avant de la boire

Vous ne pouvez être sûr de l'eau, même si elle provient d'un ruisseau limpide. Pour vous assurer qu'elle est bonne (si vous n'en avez pas apporté), purifiez-la avec le produit que vous avez dans vos bagages. Les comprimés d'halizone sont parfois insuffisants et perdent de leur efficacité avec le temps. L'iode est plus sûre. Transportez donc un flacon de verre de 30 ml muni d'un bon bouchon et 5 g d'iode resublimé en cristaux que vous vous serez procurés chez le pharmacien. Les cristaux peuvent être réutilisés jusqu'à 1 000 fois. Apportez également des filtres pour débarrasser l'eau des substances polluantes.

1. Environ 5 g d'iode en cristaux dans un flacon de verre de 30 ml rempli d'une eau, dont on n'est pas sûr qu'elle soit potable, auront raison des amibes, des bactéries, des virus et de tous les autres microbes. Bien fermer le flacon et agiter son contenu pendant une minute.

2. Attendre que les cristaux se déposent au fond du flacon et ajouter la solution (sans les cristaux) à l'eau qu'on veut boire. Le degré de concentration de la solution dépend de la température de l'eau : plus l'eau est froide, plus la solution est faiblement concentrée et plus il en faudra.

3. Si l'eau est à 25°C, ajouter 2 cuillerées à café de solution pour chaque litre d'eau ; si elle est à 5°C, y ajouter 3½ cuillerées à café de solution. Laisser reposer 15 minutes. Pour atténuer le goût de l'iode, réduire de moitié la quantité de solution et laisser reposer 30 minutes.

L'hygiène et la propreté

Servez-vous des lieux d'aisance s'il y en a. Cela signifie que la région est très fréquentée et que vous n'avez pas le choix. S'il n'y a pas d'installations sanitaires, creusez un trou de 15 à 20 cm de profondeur dans la terre meuble ; après avoir fait usage du papier hygiénique, mettez-y le feu et laissez-le tomber dans le trou. Recouvrez ensuite le tout d'un peu de terre. Avant de lever le camp, remettez dans le trou la terre que vous aviez enlevée et tassez-la fermement. Si vous êtes plusieurs, chargez quelqu'un de choisir l'emplacement des latrines et de les préparer : cette tâche n'est pas moins noble que les autres. Il va de soi que les latrines et le trou à ordures devront être à une distance suffisante du campement sans en être trop éloignés : à environ 50 m, sous le vent. Par ailleurs, ne cherchez pas à creuser dans le roc et n'installez pas les lieux d'aisance à moins de 30 m d'un cours d'eau (même s'il est à sec), ni dans un endroit qui ferait un bon terrain de camping.

Évitez d'apporter des détersifs. Lavez-vous et lavez la vaisselle et les vêtements au simple savon. Les néophytes ont tendance à trop se laver. Comme le disait Nessmuk : « Quand il y a beaucoup de moustiques, oubliez le savon et les serviettes. » Quoi qu'il en soit, évitez toujours de vous savonner directement dans un lac ou un cours d'eau, et d'y verser vos eaux usées. Transportez l'eau au campement pour la faire chauffer, puis éloignez-vous encore du bord de l'eau pour vous laver. Déversez les eaux sales dans une petite fosse que vous aurez creusée, selon les mêmes principes que les latrines.

Comment faire un feu

Dans les endroits très fréquentés ou peu boisés, servez-vous d'un réchaud portatif. Par contre, dans une forêt où le bois mort abonde et où il y a très peu de campeurs, ne vous privez pas du plaisir de faire un petit feu.

Ramassez votre provision de bois avant la tombée de la nuit et contentez-vous de celui que vous trouvez par terre. Triez votre bois : brindilles, petit bois et bûches. N'abattez jamais un arbre debout, même s'il a l'air mort. Préparez votre feu sur une surface nue (sable, gravier ou roc), jamais sur des feuilles mortes, de l'humus, de l'herbe ou de la tourbe ; le feu risquerait de couver pendant des jours avant d'éclater et de se répandre. Faites également votre feu à une bonne distance des arbres, des troncs couchés ou des parois rocheuses ; en effet, les arbres peuvent être tués par la chaleur, les troncs couchés peuvent s'enflammer accidentellement et les rochers pourront garder des marques noires pendant des dizaines d'années. Dégagez les alentours dans un rayon de 3 m et dressez au centre un foyer simple, soit en disposant des roches plates en cercle, soit en creusant un trou peu profond ; adaptez-le à vos besoins. S'il y en a déjà un, utilisez-le.

Il faut, pour faire un feu, trois éléments : une substance inflammable, du bois d'allumage et du combustible. On entend par substance inflammable tout ce qui prend feu rapidement : du papier ou les parties sèches de plantes comme la verge d'or, la quenouille, l'asclépiade ou la carotte sauvage ; ou encore de l'écorce de bouleau à papier ou de tremble mort et de la résine de pin (tous des éléments qui brûlent même quand ils sont humides). Le bois d'allumage consiste en petites branches de conifères, de saules et de peupliers. Ce sont les plus efficaces. Des copeaux de bois feront également l'affaire. S'il pleut, vous pouvez prélever l'intérieur de troncs d'arbres couchés, utiliser des cônes de pin, ou encore ramasser des nids d'oiseaux ou d'écureuils désaffectés. Quant au combustible, les bouts de bois dur de 2 à 5 cm font la meilleure braise. Le bois des conifères, celui du pin surtout, prend feu facilement et donne une flamme claire en raison de la résine qu'il contient. En revanche, il se consume rapidement, donne à la viande grillée une saveur désagréable et lance des étincelles. Choisissez donc plutôt du bois de feuillus.

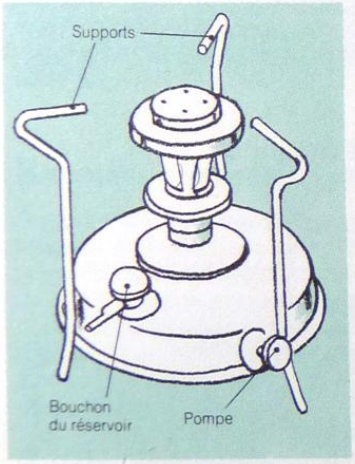
Dès que le feu ne sert plus, éteignez-le soigneusement. Arrosez les cendres ; remuez-les jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'étincelles et arrosez-les de nouveau ; puis, recouvrez-les avec de la terre. Avant de partir, défaites le foyer ; remettez les pierres là où elles étaient, le côté noirci face au sol, et disséminez les cendres. Si vous avez fait un trou, remettez-y la terre que vous aviez enlevée. Lancez au hasard les petits restes de nourriture pour les animaux. Quant aux déchets que vous n'avez pas pu brûler, emportez-les.

Tenir la nourriture au frais

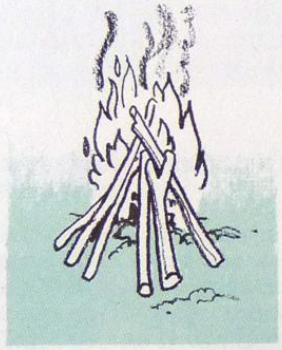
Comme les glacières et les gros thermos sont beaucoup trop lourds pour que vous les emportiez en longue randonnée, éliminez du menu les viandes fraîches et autres aliments périssables. Si vous ne partez que pour un jour ou deux, improvisez une petite « glacière » à l'aide de trois sacs de plastique et d'une serviette. Remplissez de glaçons l'un des sacs et refermez-le. Mettez-le dans celui des autres sacs qui contient les aliments périssables. Refermez hermétiquement ce sac et enveloppez-le dans la serviette. Mettez le tout dans le dernier sac de plastique, au fond du havresac. A la fin de la première journée de marche (moment où l'on se sent peut-être un peu abattu), vous dégusterez de la viande fraîche (et vous vous désaltérerez de l'eau froide provenant de la fonte des glaçons). La viande surgelée ainsi placée dans des sacs fermés se conserve deux jours.

Pour tenir les aliments au frais pendant la nuit, enfermez-les dans un sac imperméable que vous déposerez au fond de l'eau (dans un ruisseau, par exemple) en le maintenant avec une pierre. Par mesure de précaution, attachez-le au rivage avec une corde pour pouvoir le ramener. S'il n'y a pas d'eau à proximité, improvisez une glacière : enveloppez les aliments périssables dans un linge de couleur claire et suspendez-les à l'ombre et exposés au vent. Tenez le linge humide : l'évaporation rafraîchira le contenu.

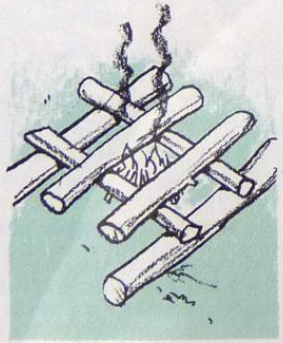
Réchauds, feux et foyers



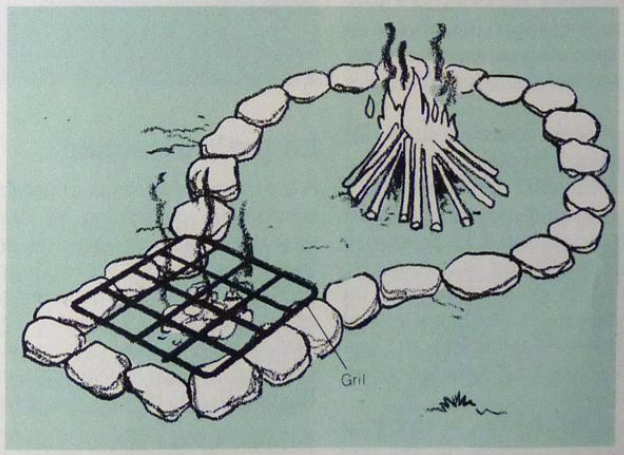
Les réchauds fonctionnent pour la plupart au butane ou au naphte. Les petites bombes de butane sont sûres et commodes, mais peu efficaces s'il fait très froid. Le naphte dégage plus de chaleur au centilitre, mais il est plus volatil. Les accessoires suivants accompagnent les réchauds : un bidon de combustible, un entonnoir et un compte-gouttes (pour amorcer la pompe).



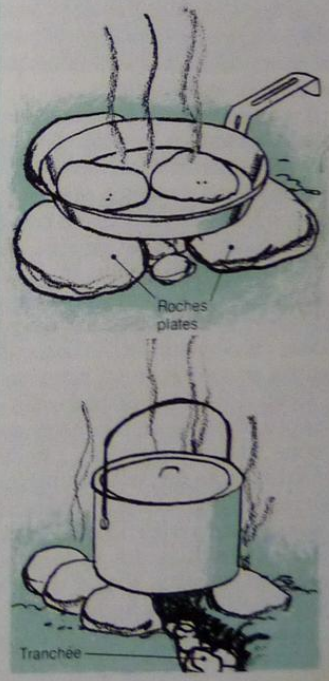
Le feu wigwam ou en pyramide contraint les flammes à se concentrer vers le haut et se consume rapidement. Préparer ce type de feu pour faire prendre du bois d'allumage, faire bouillir de l'eau, chauffer un four à réflecteur ou sécher du bois. Mettre le bois d'allumage sur une substance inflammable sans la surcharger pour que l'air puisse circuler. Mettre le feu à la substance inflammable, dos au vent. Une fois le bois d'allumage bien pris, ajouter des bouts de bois plus gros.



Un feu de bûches superposées brûle plus uniformément et fait de bonnes braises. Disposer d'abord deux bons morceaux de bois parallèlement l'un à l'autre. Préparer au centre la substance inflammable et dresser le bois d'allumage comme pour le feu en wigwam. Coucher deux morceaux de bois plus petits sur ceux qui sont déjà là et y superposer quelques morceaux plus gros. Continuer d'ajouter du bois dans un sens puis dans l'autre, en laissant assez d'espace pour que l'air puisse circuler.



Le double foyer ci-dessus répondra aux besoins de ceux qui séjournent plusieurs jours au même endroit, et consacrent du temps à faire de la bonne cuisine. Se servir de roches plates pour circonscrire le coin réservé à la cuisson des aliments : le faire aux dimensions du gril (si on en a un) ou assez étroit pour soutenir des casseroles (si on n'a pas de gril). Faire un feu dans l'autre partie du foyer : cela dégagera de la lumière et de la chaleur ; quand il ne restera plus que des braises dans cette partie du foyer qui est ronde, les transférer sous le gril ou la casserole pour faire cuire les aliments. Pour un simple bivouac, installer trois roches plates ou creuser une petite tranchée et faire un feu au centre. (Entasser la terre de la tranchée tout près pour pouvoir remplir le trou avant de partir.)



Le feu de camp et les plaisirs de manger

La plus grande différence entre une cuisinière et un feu de camp, c'est qu'avec la première, vous pouvez régler votre feu, tandis qu'avec le feu de camp, c'est vous qui devez vous régler sur le feu. Les novices commettent trop souvent l'erreur de faire cuire leur repas sur un feu trop fort. Bien sûr, si vous vous servez d'un four à réflecteur, il vous faudra une bonne flamme ; mais pour faire frire, saisir ou bouillir des aliments, un bon lit de braises est vraiment tout ce qu'il vous faut.

L'eau bout plus vite au-dessus des flammes, ce qui suppose l'utilisation de trépieds ou de dispositifs de suspension, tous plus ou moins sûrs (les risques sont grands que tout s'effondre avant même que l'eau ne soit chaude, sans compter les risques de se brûler pour enlever la casserole). On ne pense généralement pas que l'eau bouillira tout autant sur des braises. Or, il suffit de les accumuler sous la casserole (voir p. 299), pendant qu'elles font encore de petites flammes. On a alors avantage à utiliser son plus grand chaudron car, en camping, on a toujours besoin d'eau chaude.

Après avoir fait la soupe, le thé ou le café, gardez-vous bien de jeter l'eau qui reste, et si vous avez besoin d'utiliser le grand chaudron pour autre chose, transvasez l'eau chaude dans un autre contenant. Une fois la cuisson terminée, rincez les plats avec l'eau qui reste. Avant de commencer à manger, accumulez de nouvelles braises sous le chaudron que vous aurez à nouveau rempli d'eau : l'eau sera chaude quand viendra le temps de faire la vaisselle, après le repas.

Il y a des repas pour lesquels une seule casserole suffit : les bouillis, les soupes, les pâtes alimentaires et les plats à base de riz. Ces préparations s'accompagnent d'aliments riches en protéines : fromages, saucisses, viande charquée et viande séchée. Et comme tout cela est souvent trop fade, surtout si les menus se ressemblent, ajoutez-y de l'ail, de l'origan, de la poudre de tomates, de la margarine, du lait ou des œufs en poudre, du cresson, des champignons ou des oignons déshydratés, autant d'ingrédients et d'assaisonnements que vous aurez eu soin d'apporter ; ils ne prennent pas beaucoup de place et transformeront un plat ennuyeux en un repas succulent.

Gorp. Dans le vocabulaire des excursionnistes, le mot *gorp* désigne divers types d'aliments peu encombrants qui ont une bonne valeur énergétique. On en trouve sur le marché tout préparés, mais on peut s'en préparer soi-même. Bien que personne n'ait tout à fait la même recette, les éléments de base sont presque toujours le chocolat, les noix et les raisins secs. Voici le principe : faites fondre au bain-marie une plaque de chocolat sucré ou mi-amer auquel vous ajouterez des arachides, des raisins secs, des noix hachées, des fruits secs et des baies, à raison d'une poignée pour chaque élément. Laissez refroidir et défaites en bouchées.

Les aliments à emporter

Avant de réunir les aliments qu'on emportera, il faut considérer trois aspects : leur poids, le nombre de calories qu'ils renferment (soit l'énergie qu'ils génèrent) et leur valeur nutritive.

L'énergie fournie par les aliments se mesure en calories. Une personne en bonne santé dépense 4 000 calories par jour en randonnée. Un kilo de nourriture par jour devra fournir en moyenne 400 calories pour 100 g d'aliments afin de compenser les dépenses d'énergie. Seuls les huiles et les aliments secs en renferment autant.

Les aliments doivent par ailleurs contenir environ 10 % de protéines (P) pour que se reconstituent les tissus, et au moins 20 % de lipides (L) pour accroître la résistance de l'organisme ; quant aux glucides (G), ils fournissent une énergie qui, si elle n'est pas dépensée immédiatement, se transforme en graisse. Cela peut être une source de problèmes pour les sédentaires grassouillets, mais pas une préoccupation pour l'excursionniste. Le tableau, à droite, donne une liste d'aliments avec leurs principales composantes nutritives, indiquées par ordre d'importance. Les composantes qui comptent pour moins de 25 % apparaissent entre parenthèses. Les condiments et les épices n'y sont pas compris pour la simple raison que leur valeur nutritive est faible. Ils ont cependant leur importance, car un plat savoureux, bien assaisonné, réjouit à la fois le palais et le cœur.

Les boutiques spécialisées en matériel de camping vendent des aliments déshydratés présentés dans des emballages d'aluminium. Ces aliments coûtent cher, mais ils sont légers, nourrissants et faciles à préparer.

Aliments	Calories pour 100 grammes	Principales composantes nutritives	Aliments	Calories pour 100 grammes	Principales composantes nutritives
Arachides rôties	590	LP (G)	Lait entier en poudre	510	GLP
Bacon	625	L	Lard salé	755	L
Bœuf (haché)	210	P	Macaroni	375	G (P)
Bœuf séché	365	PL	Margarine	720	L
Boissons en cristaux	595	G	Mélange à pouding	365	G
Bouillon en cubes	120	P	Miel	300	G
Chocolat	520	GL	Noix de coco (séchée)	670	LG
Farine d'avoine	395	G (P)	Noix de Grenoble	565	L (G) (P)
Farine de blé	355	G (P)	Œufs en poudre	595	PL
Farine de maïs	370	G	Pois secs	350	G (P)
Farine de soja	430	PG (L)	Pommes de terre déshydratées	370	G
Fromage (cheddar)	400	LP	Pruneaux dénoyautés	260	G
Fruits secs	355	G	Raisins secs	290	G
Gélatine en poudre	335	P	Riz brun	365	G (P)
Germes de blé	370	GP (L)	Saucisse ou saucisson	390	L (P)
Graines de tournesol	565	LP (G)	Soupe déshydratée	375	GP
Haricots secs	345	G (P)	Sucre	380	G
Huile végétale	895	L	Tomate en poudre	300	G (P)
Lait de soja	435	PG (L)	Viande séchée en bâtonnets	610	LP

Le petit déjeuner

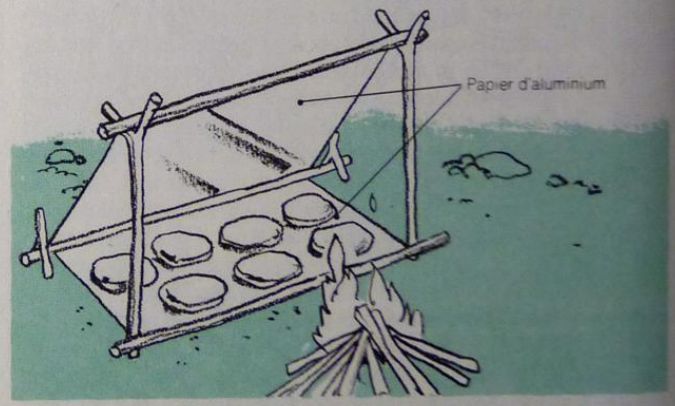
A la maison, vous vous contentez souvent de rôties et de café. En randonnée, par contre, les journées sont dures, et vous aurez avantage à prendre, avant de partir, un petit déjeuner copieux et bien équilibré. Le bacon et les œufs fournissent les lipides et les protides ; les petits fruits sauvages et les compotes, les vitamines et les glucides ; le gruau ou toute autre céréale chaude, les biscuits et les crêpes, un supplément de glucides. Ils contribuent, en outre, au bon fonctionnement du système digestif. Quant au thé et au café, ce sont des stimulants physiques et « moraux ».

Recette de crêpes au sarrasin (pour deux personnes)

1 tasse de farine de sarrasin
1/2 tasse de farine de blé
1/2 tasse de farine de maïs
1/2 tasse de germe de blé
1/2 tasse de lait en poudre
2 c. à soupe d'œufs en poudre
2 c. à café de poudre à pâte
1 c. à café de sel

Il sera plus commode d'avoir mêlé les ingrédients avant de partir et d'avoir mis le mélange dans un sac de plastique bien étiqueté. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile et 2 ou 3 tasses d'eau froide. Battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse et faire cuire dans un poêlon chaud et bien graissé.

Le papier d'aluminium et son utilité



Le papier d'aluminium a de multiples usages. On en enveloppe des pommes de terre, des ignames ou des tubercules sauvages qu'on fait cuire enfouis sous la braise, pendant une demi-heure. On en enveloppe du poisson ou du petit gibier que l'on fait cuire à l'étouffée. On en met au fond d'une casserole qui fuit ou on en tapisse un gril pour le transformer en tôle à cuisson. On l'utilise pour improviser un four à réflecteur (voir, p. 302, la recette pour le pain indien).