

De : <http://zoumine.free.fr/tt/alimentation/labouffe.html>

Comment s'alimenter

Ca, c'est un problème important : important pour conserver une bonne énergie , et surtout le moral !

En autonomie totale, en plus de l'essence, l'eau, les outils et les pièces de rechange, vos petites affaires personnelles, il vous faut emporter votre nourriture...

Il y a des solutions !

-pour le feu laissez tomber le gaz ou l'alcool: le désert est rarement...désert ! on trouve du bois partout. Ouvrez l'oeil quand même, dans certains coins vraiment déserts (hamadas et regs) il faut ramasser le bois dans la journée ou même sur plusieurs jours, là ou on en trouve, et le transporter sur la moto comme on peut . Ne pas oublier allumettes et briquets !

-les rations lyophilisées genre Décathlon : environ 15 à 30 F la ration pour 1 personne, c'est vite fait (eau très chaude , sans pertes), et tout à fait mangeable : on peut avoir de la viande, du poisson, et les sauces ne sont pas mauvaises .

Et leur encombrement est vraiment minimum : il n'y a pas mieux en voyage quand la place est comptée !

-thon , sardines en boîtes , mais pas trop : c'est lourd et encombrant.

-viande: il nous est arrivé autrefois d'acheter un morceau de mouton ou un poulet juste avant de quitter une ville ou un village, mais ca ne tient pas longtemps . Faudrait essayer de poser des collets, les armes étant interdites : j' essaierais une prochaine fois !

-le Taboulet:

On peut faire d'excellents taboulets au maghreb : il y a toutes les tailles de semoules que l'on veut , du citron, de la tomate, de la menthe... Pour 500g de semoule nature, 5 citrons + tomate découpée en petits cubes + menthe découpée, temps de "cuisson" une nuit (dans un récipient clos, bouffe rapide à midi !) ; attention à la fermentation : conservez-le au frais ou dégustez sans tarder.

En France on peut utiliser de la semoule précuite, eau chaude +citron : temps de "cuisson" : une matinée.

-farine, sel, levure chimique : ça c'est pour avoir du pain frais n'importe où. Oui, du pain frais ! précieux le matin au petit déjeuner et à midi avec du thon ou de la sardine, ça évite de faire la cuisine.

Recette de la "Kessera" ("Taguella" en algérie , "khobs el mellah" en Tunisie):

Faire une bonne épaisseur de braise , sur une surface de 40-50 cms de diamètre ; dans une gamelle , rajouter 250g de farine par jour pour 2 personnes , 1/2 cuillère à café (5g/2) de sel , 1/4 de sachet de levure chimique . Mélanger , mouiller progressivement jusqu'à obtenir une pâte molle mais pas collante. Laisser reposer 1/4 d'heure . Astuce : saupoudrez toute la surface de la galette avec de la farine sèche , le sable ne collera pas.

Vous mettez la moitié de la braise de côté ; répandez un 1/2 cm de sable propre sur la braise , posez la pâte formée en galette sur le sable , recouvrez de sable , puis du restant de braise . Laissez cuire une 1/2 heure environ ; avec un bâton , testez le son que rend la kessera : "toup-toup" comme dirait théodore monod, c'est prêt ! . Epoussetez le sable (j'ai vu des nomades la laver , rapidement !) : bon appétit .

J'ai vu des touaregs faire leur taguella avec ...de la semoule assez grosse , sans levain : ca cuit vite et c'est bon. Plus à l'ouest c'est de la farine + ou - grosse avec du levain ; la levure chimique marche aussi.

-riz: 500g ou 1kg dans un coin de sac , avec un flacon de sauce tomate , c'est toujours utile . Attention , la cuisson gaspille un peu d'eau...

-les fruits secs: dattes , figues , abricots , amandes...sont très énergétiques : indispensables ; 500g par personne pour une semaine.

-les barres céréalières: pas mal non plus ; une dizaine par personne et par semaine.

-miel en flacon distributeur : super produit, solide, pas encombrant.

-lait concentré : oui, ça fait du bien quand il fait soif, mais pas en tube : c'est trop fragile, on en colle partout ! préférez-lui le lait en poudre.

-thé : 250g pour deux personnes et pour trois semaines , sucre . Voir la recette saharienne du thé vert .