



Alimentaire mon cher Watson 😊



Matériels et Repas

Pour des randonnées de quelques jours en bivouac, je prépare mes repas d'avance.
Avec l'expérience, j'ai adapté mes recettes au gramme près !...
Et tout organisé individuellement dans des sacs étanches de type congélation.(photo sur la balance)

Pour ce qui est du matériel, je fais surtout attention au poids.
Mon réchaud de gaz déporté, pèse avec le sac de transport, 250g.
S'y ajoute la cartouche verte 100g ou la rouge 230g. (Selon le temps que je passerai en rando).

Depuis plusieurs années, je fais confiance aux gamelles emboitables Toaks Titanium
Légère, pratique, chauffe rapide, facilement lavable, etc.
La plus grande contient un peu plus d'un litre, le gobelet 300ml, la poêle fait 12cm de diamètre.
Poids total avec les deux housses et les deux ustensiles en bois (ajouts perso) : 270g



Pour les repas d'une journée

Le matin, comme j'ai de l'eau (normalement !)... mon flocons d'avoine ou porridge (photo du sachet avec tous les ingrédients) est relativement vite prêts. Il contient environ 110 g de produits secs, j'ajoute de l'eau, selon la consistance désirée tout en faisant chauffer pour épaissir. C'est prêt !

La journée, fromage (de pays, pas mou ni coulant...), bœuf séché, saucisson sec, jambon, mélange d'amandes, de noix et de fruits secs, barre de céréales maison, pâte de dattes, cake aux fruits, etc.

(Je suis en train de faire des tests avec une recette ancestrale des Premières Nations du Canada... à suivre ...)

Le soir je peux faire du pain. 😊 Les ingrédients sont également pesés d'avance.

Les pains sont en forme de galettes de type Chapati (pain indien) ou Banique (pain amérindien).

L'astuce... ils se cuisent à la poêle. Ma poêle fait 12 cm de diamètre.

La fournée de Banique nature, ci-dessous représente 3 galettes de 60g environ.



Ensuite, soupe + nouilles chinoises ou plat déshydraté (poids autour de 150g avant ajout de l'eau)

En fonction des lieux d'achats de courses, il y a des plats en sachet (poids entre 250g et 300g) qu'il suffit juste de réchauffer et qui sont bons ... et puis les raviolis en boîte sont toujours un bon compromis 😊 ... mais plus lourd !

Ma règle... je m'arrête si je vois une épicerie, un marché, une boulangerie, etc. Je fais attention au poids des choses... j'enlève les emballages et j'organise la réserve avec des sacs étanches que j'ai toujours en réserve. Pour les fruits fragiles (pêche, banane, abricot...) je les mange dans les 24h !

En fonction de la saison, je maraude dans les vergers (l'enfant en moi se régale 😊)



Déshydraté 115g (+ eau = 300g cuit)



Prêt à consommer 300g



Prêt à consommer 250g

Recettes 😊

Flocons d'avoine, porridge ou gruau

Pour 110g de produits secs
 40g de flocons d'avoine
 20g de raisins secs
 20g d'amandes moulues
 25g de lait en poudre 1/2 écrémé
 Cannelle 1g...
 Curcuma 1g...
 Poivre gris 0.5g...
 Sucre glace (en option) 1g...

La quantité d'eau est en fonction de la consistance désirée

Banique (Pain amérindien)

Pour 3 pains de 60g environ
 100g de farine
 10g de levure chimique
 2g de sel
 La quantité d'eau est en fonction du type de farine !
 (on peut ajouter pour améliorer du lait en poudre, des fruits séchés, de la cassonade, etc.)

Chapatis (Pain indien)

60g de farine
 1.5g de sel

😊 Résultats du sondage ! 😊

Taux de réponses 15% (pas mal pour le sondage d'une newsletter !)

Quelle serait votre fréquence de réception préférée ?

70% Mensuelle

Selon vous, quels types de contenus seraient les plus appropriés ?

82% Récit de randonnée
57% Rencontre marquante
50% Lieu emblématique
42% Aventure personnelle
21% Livre sur la marche

Qu'est-ce qui pourrait rendre La Lettre plus intéressante ?

53% Plus de conseils
46% Plus de photos
40% Plus d'histoires
25% Avis matériels
14% Plus de vidéos

Auriez-vous un ou des sujets plus spécifiques que vous souhaiteriez voir aborder dans La Lettre ?

Beaucoup de sujets proposés qui seront traités

😊 MERCI de votre participation 😊

Et toujours en lecture :

MON CARNET DE MARCHÉ / BLOG



philippemaschinot.com

This email was sent to {{ contact.EMAIL | default : "newsletter@philippemaschinot.com" }}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[View in browser](#) | [Unsubscribe](#)

Envoyé avec

Brevo