

A table sur Baloum Gwen mois de juin

Des équipiers gourmands sur un bateau plein de provisions... ça s'ingénie à varier les menus. Hélène et Charlotte, au retour, ont soigneusement noté les recettes imaginées et vous en proposent quelques-unes.

Le pain, par exemple. D'essai en essai, la recette s'est améliorée, pour arriver à ceci :

Le pain-bateau d'Hélène

Ingrédients

- 1 kg de farine (donne du pain pour 5 personnes pour deux jours)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de sucre (pour que la croûte soit belle)
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron, (ou mélange vinaigre/jus de citron, ou vinaigre pur mélangé d'un peu d'eau)
- 2 cuillerées à soupe de sel, ou une cuillerée à soupe de sel plus des condiments si on n'aime pas le sel ; une bonne cuillerée à café de cumin en poudre par exemple.

1. Allumer le four.
2. Faire tiédir environ un demi-litre d'eau (plutôt plus que moins). Remplir ½ verre d'eau tiède. Y verser le contenu de deux sachets de levure de boulanger. Laisser gonfler 10 à 15 mn.
3. Dans un saladier pouvant aller au four chaud, verser la farine. Faire le puits. Verser l'huile, le sucre, le jus de citron ou vinaigre, le sel, les condiments.
4. Mélanger
5. Refaire le puits, verser le verre eau + levure ; ajouter de l'eau tiède (30 à 37° ; avec de l'eau froide, la levée du pain serait compromise). Pétrir sans excès, en rajoutant de l'eau si nécessaire. Le but est d'obtenir une boule de pâte qui ne colle plus aux parois du saladier, mais qui reste bien souple et à peu près homogène.
6. Eteindre le four ; mettre le saladier dedans. Laisser lever 20 mn
7. Sortir le saladier, pétrir fermement, jusqu'à ramener la pâte à son volume initial avant la première levée. Installer douillettement le saladier dans un sac de couchage, ou une veste (la mienne a encore des petits bouts de pâte dans la fermeture éclair, faire attention), ou n'importe quoi de très isolant ; laisser lever une deuxième fois .
8. Rallumer le four
9. Au bout d'au moins ½ h, de préférence ¾ d'h, fariner un plat. Sortir le saladier, prélever la moitié de la pâte, la mettre dans le plat en formant un pain, mais en manipulant le moins possible. Faire aux ciseaux quelques incisions en biais sur le dessus. Mettre au four.
10. Si, comme sur le Baloum, votre four ne comporte qu'un seul feu au fond du four, à mi-cuisson (environ 20 mn) retourner le plat pour que le pain cuise des deux côtés sans brûler.
11. Quand c'est cuit (on le sent à l'odeur et une lame de couteau piquée dans le pain doit ressortir "sèche"), retirer du four, laisser à l'air pour que la croûte durcisse. Enfourner le deuxième pain.
12. Si on l'entame le jour même, il est odorant, se coupe mal, et se retrouve dévoré à une vitesse décourageante ! Au bout de 24 h, il est frais et se coupe bien ; le surlendemain, il est toujours bon... s'il en reste.

NB ; les temps de chauffage, levée, cuisson, correspondent à une température de 6 à 10° dans le carré. Ils sont probablement à adapter s'il fait plus chaud ou plus froid. S'il fait vraiment

plus froid, il faudra trouver une solution pour que le gonflement de la levure puisse se faire (peut être mettre le verre de levure dans un tupperware, lui-même dans un sac de couchage ?)

Très satisfaisant, mais un peu long ; aussi Charlotte a-t-elle décidé de faire des petits pains rapides. Elle avait trouvé dans un très beau livre, "Le bateau-igloo", de B. Klin et D. Duard (éditions Arthaud), une recette provenant d'une communauté Inuit du Nunavut et adaptée par les auteurs pour répondre aux contraintes du bord..

Hélène a constaté avec surprise que ces petits pains ressemblaient étrangement aux "couques" qu'on faisait autrefois en Chalosse les jours de fermeture du boulanger.

Les couques de Chalosse

Il faut :

un paquet de levure chimique (Alsa)

500 g de farine

de l'eau

du sel

condiments à volonté (par ex du cumin, du thym, etc).

Mettre la farine dans un saladier. Faire un puits, mettre la levure, le sel, les condiments, un verre d'eau, mélanger, rajouter de l'eau à volonté pour obtenir une pâte un peu ferme, qu'on pétrit vigoureusement jusqu'à ce qu'elle soit un peu élastique.

Laisser reposer une dizaine de minutes.

Etaler la pâte (la thermos du bord faisait un très bon rouleau), découper (avec un verre) des galettes.

Mettre un peu d'huile dans la poêle chaude, puis faire dorer des deux côtés à feu doux.

Les couques gonflent un peu. Ça reste quand même assez compact, mais comme substitut rapide de pain, c'est assez satisfaisant, et beaucoup plus rapide.

Pour l'apéro, Charlotte vous donne une recette qui a eu son petit succès à bord... mais qu'il vaut mieux préparer avant le départ ! Un grand classique du sud-ouest...

Magret de canard séché

Ingrédients

- un magret de canard
- sel, poivre,
- papier aluminium
- un torchon (mieux vaut que ce ne soit pas votre préféré...)

1. Salez et poivez généreusement le magret sur les deux faces (ne pas enlever le gras)
2. Enveloppez-le dans du papier aluminium, puis laissez-le 48h dans votre réfrigérateur
3. Au bout de 2 jours, sortez le de son papier et enlevez l'excédent de sel.
4. Enveloppez votre magret dans un torchon, et oubliez-le environ 3 semaines dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Et voilà, c'est prêt ! Si comme moi vous vous y prenez un peu tard, vous pourrez toujours le faire sécher au vent, sous la bôme... mais gare au soleil !

Wolf-fish façon tropiques

Enfin, une recette très simple et délicieuse, venue des tropiques, pour cuisiner le poisson (dans notre cas du wolf fish, mais ça pourrait aussi bien être du colin !). Passez vos filets ou darnes dans de la farine. Pilez un bon morceau de gingembre, et selon le goût un peu d'ail. Faites fondre un peu de beurre dans une poêle, et mettez-y le gingembre et l'ail. Ajoutez le poisson et faites-le cuire quelques minutes de chaque côté. Et voilà ! c'est très simple, bon, cela permet de varier les plaisirs et de mettre un peu de chaleur tropicale dans votre assiette !

Bon appétit !

P.S. : nous espérons bien que les équipiers des étapes suivantes, après nous avoir mis l'eau à la bouche par leurs descriptions, nous communiqueront leurs recettes à leur retour !