



RECETTE D'HIVER

Car-couchettes en Champsaur (13-14 janvier 2018)

Cette recette « spéciale détox » issue du petit village de Prapic fera de vous le roi des marmitons. Tous nos conseils pratiques pour réussir ce ragoût d'hiver, à réaliser en deux cuissons, entrecoupées d'une nuit au congélateur. Recette proposée par Aline Gillette.

Origine

les Écrins, plus précisément le village de Prapic (Orcières)

Temps de préparation

15 jours - Prévoir quelques allers-retours au magasin bien connu de la rue des Écoles pour s'équiper des ustensiles adéquats

Temps de cuisson

du vendredi soir au lundi matin

Difficulté



Budget

130 € tout compris (-50 % si c'est votre 1er car-couchettes !)

Ingrédients

- 1 responsable d'équipe. Privilégier un produit 100% Gums.
- 1 co-responsable d'équipe. Si vous n'avez pas pu vous procurer de produit 100% Gums, choisissez un autre produit naturel et de qualité sur les étals de la permanence.
- 4 co-équipiers, de maturité, d'origine et de taille variées, pour plus de saveur.

Ustensiles

- Skis, peaux, couteaux.
- La liste intégrale de « n'oubliez pas votre tête » multipliée par le nombre de co-équipiers.
- Pas besoin de matériel d'alpinisme.

PRÉCHAUFFAGE COLLECTIF

- 1 Regroupez-tous les ingrédients et ustensiles à 20h30 devant le cinéma Chaplin à Denfert-Rochereau. Les ingrédients les plus avisés auront vite réservé les meilleures places dans le car-couchettes...

L'astuce du chef

Pour les meilleures places, il faut... ah non, désolée, ce secret ne peut être révélé aux apprentis cuisiniers .

- 2 Vérifiez la bonne répartition entre ustensiles à garder dans la soute ou à placer dans le car.

L'astuce du chef

Les boules Quiès font partie de la seconde catégorie, de même que l'équipement qui permettra aux ingrédients d'être rapidement opérationnels le matin - presque en tenue de ski !

- 3 Une fois le car en route, laissez la sauce monter. En particulier, n'hésitez pas à mélanger les mûrs aux moins mûrs, pour permettre aux premiers de raconter leurs histoires aux seconds.
- 4 Rangez le tout pour la nuit, en rangs d'oignon ou tête bêche selon votre goût. N'oubliez pas de relever les accoudoirs pour éviter que les ingrédients du niveau supérieur ne dégringolent.

MONTÉE EN NEIGE & PREMIÈRE CUISSON

- 5 Au petit matin, saupoudrez-les de lait, céréales, tartines et autres composants classiques d'un petit déjeuner avant de les enrober de diverses couches : DVA entre 2 polaires, puis doudounes, Gore-Tex. Recouvrez le tout d'un sac à dos paré de skis. Nappez de crème solaire et de stick à lèvres.
- 6 Déplacez la mixture à pied, de Prapic jusqu'au départ de la randonnée (environ 1h à température ambiante).
- 7 Faites alors monter les ingrédients en neige. Si vous croisez en chemin des grumeaux géants, ne vous découragez pas. Secouez encore un peu le tout, pour atteindre de nouveau une texture lisse.

L'astuce du chef

En chemin, ne cédez pas trop facilement à la tentation d'échanger vos ingrédients avec ceux d'une recette voisine... À la limite, seul un ingrédient bien mature pourra faire l'objet d'un troc.



Ingrédients en préchauffage



Grumeaux rencontrés lors de la montée en neige. Pour les éviter, montez plus vite.



Sort d'un ingrédient (au milieu) mêlé à une recette plus vertigineuse



Ingrédients presque mûrs pour la marinade en papillote

- 8 Continuez à faire monter la température, pour atteindre la cabane de la Barre (2200 m). Effeuiliez alors les ingrédients de leurs couches superflues et laissez-les à la cabane. Si certains ingrédients ayant cuit trop vite se sentent un peu ramollis, réservez-les également ici.
- 9 Poursuivez la cuisson sous un soleil éclatant, pour atteindre la Pointe des Rougnous (2750 m), point culminant de cette 1^{ère} journée.

AU FRAIS POUR LA NUIT

- 10 Ramenez les ingrédients à la cabane. Si certains tentent de descendre en roulant plutôt qu'en skiant, soyez patients. Laissez baisser la température dès la tombée du jour.
- 11 Réservez maintenant l'ensemble du ragoût au frais pour la nuit. Pour éviter qu'il ne gèle, ajoutez-y généreusement de la soupe, des pâtes à la sauce tomate, ou tout autre aliment chaud et calorique
- 12 Faites ensuite mariner les ingrédients par papillotes individuelles dans un mélange de : chaussons de chaussures de ski, gants, chaussettes ou tout autre vêtement humide. Fermez bien le tout. Laissez reposer au frais et dans l'obscurité pour 8 heures environ.

DEUXIÈME CUISSON

- 13 Au petit matin, décongelez progressivement chaque ingrédient avec du thé ou du café bien chaud. Pensez-aussi à les réhydrater avec de la neige fondue.
- 14 Puis faites de nouveau monter la température ! D'abord grâce à quelques pentes jusqu'aux cabanes de la Terce. Puis en s'engageant dans le vallon, pour monter vers le « Chapeau Rouge ». Les ingrédients endoloris ou ayant des soucis de matériel pourront redescendre vers Prapic.
- 15 Laissez refroidir, à travers une longue redescente alternant grumeaux, pentes raides, et plaines trop plates, de façon à rejoindre le Saut du Laire. Un retour à Prapic puis un arrosage final par de la bière fraîche marqueront la fin de votre recette.

RÉINTÉGRATION AUX AUTRES PLATS ET BUFFET GÉNÉRAL

Bravo, vous êtes arrivés au bout et n'avez (presque!) pas perdu d'ingrédients en route ! L'heure du dîner est venue, vous pouvez partager votre recette avec d'autres apprentis cuistots, au milieu d'un buffet composé de nombreux autres mets appétissants... Aventures et petites frayeurs, joies et défis de maintenir un ragoût uni et savoureux... Vous voici déjà un peu initié aux arts de la cuisine gumiste.

Le week-end se termine classiquement, par le retour en car-couchettes et l'arrivée tôt le lundi matin. Vous êtes un peu hébété par le retour à la vie urbaine, mais ce premier car vous en aura mis plein les pa... pardon les pupilles !