

REPAS DU SOIR EN CAMPING...

... ou retour de week-end dans le train

**Idée
recette!**

LA BASE

Deux types de semoules à associer (choisir des produits qui gonflent avec eau chaude ! Je me fournis chez la marque Lazzaretti)

- Une céréale : **sarrasin** pour la version très digeste et sans gluten ; **petit épeautre**, **maïs** ou autre **blé** pour la version économique (10 €/kg VS 3 €/kg)
- Une légumineuse : j'ai trouvé la version **lentille corail** et la **pois chiche** (10 €/kg)

POURQUOI?

L'association céréale/légumineuse permet de reconstituer des protéines complètes (équivalentes aux protéines animales). On profite des glucides de la céréale, étalés dans le temps grâce aux fibres des légumineuses (charge glycémique basse), ainsi que du fort taux de protéines présent dans les légumineuses.

LE PIMPAGE

Faites vous plaiz' ! Voilà ma sélection

- **Graines de chia** (10 €/kg) : trop puissant pour ne pas être utilisé

- **Bouillon cube** : de tous ceux que j'ai testés, celui de la marque **Philia** est de loin le plus satisfaisant (16 €/kg)
- **Épices curry** avec supplément curcuma (50 €/kg)
- **Algues** (20 €/kg) : ma préférence va aux spaghettis de mer séchés, qui se réhydratent lors de la préparation !
- **Coulis de tomate** ou autre préparation de type sauce (3 à 10 €/kg) : à réserver pour la version deluxe, car c'est ce qui prend le plus de poids/volume sans véritable apport. C'est pas rentable mais c'est confortable.

MATERIEL NECESSAIRE

- Récipient + couvercle (j'ai une assiette rétractable du *Vieux Sea to summit* avec une assiette alu comme couvercle)
- 3 sachets zip (céréale / légumineuse / graines de chia) + 1 pour le mélange épices/algues/autres
- Thermos et/ou bouilloire/réchaud

LA PREPARATION

1. Verser les deux types de semoule dans un récipient. Laisser au moins $\frac{3}{4}$ du volume du récipient libre. Égrener le bouillon cube (sinon ça fait des zones de concentration). Saupoudrer d'épices et algues.
2. Rajouter l'eau : au moins 2,5 fois le volume (à la grosse, voir la suite). J'ai pris l'habitude de mettre bien plus d'eau que nécessaire : ça me fait du bouillon à boire avant d'attaquer le repas. Miam !
3. Mélanger sommairement et couvrir. Mélanger de nouveau 2-3 minutes plus tard puis couvrir à nouveau.
4. Au bout d'environ 5min, c'est cuit, la semoule a absorbé l'eau. Ça peut être plus long avec de l'eau moins chaude (eau de bouilloire VS eau chaude de la veille en thermos), ne pas hésiter à goûter la semoule et évaluer le niveau de croquant.
5. Enlever le couvercle. Si vous avez bien géré le volume d'eau (mieux vaut trop que pas assez), il en reste. Saupoudrez alors de graines de chia, mélanger sommairement et laisser tranquille encore quelques minutes (avec ou sans couvercle, à votre discrétion !). *Les graines de chia absorbent jusqu'à 10 fois leur poids en eau et créent un mucilage qui rend la préparation plus crémeuse.*
6. Dégustation !

Les gros points forts : économique, bon rapport poids/calorie/volume, vitesse de préparation (avec un thermos notamment)

	7 repas (g)	coût (€)
céréale	500	5,0
légumineuse	500	5,0
chia	150	1,5
bouillon cube	77	1,2
épices	30	1,5
algues	100	2,0
TOTAL	1,36 kg	16,2 €

Son pédigrée : 12 jours d'autonomie en raid pulka en Norvège ; 6 jours d'autonomie en raid à ski dans l'Oberland (repas pour 4 chaque soir) ; 2 dîners en bungalow pendant le rassemblement de Bavella. Et de nombreuses autres occasions qui en jettent moins... !

J'ai fait quelques tests et voilà ce que je vous propose. C'est forcément imparfait mais ça me convient et j'ai eu quelques retours positifs quand je l'ai partagé. N'hésitez pas à vous approprier ces conseils pour faire votre propre recette ; et faites-moi vos retours ! D'ailleurs cette recette n'a pas de nom défini, vous pourrez l'adapter selon votre auditoire... S'il n'y a personne à charmer, *la plâtrasse* ; mais on peut imaginer également le *couscous crémeux aux milles épices* !

Clément Z.