

BILLY RIOUX

**LA CUISINE
SAUVAGE
SUR FEU
DE BOIS**



L'ART ANCESTRAL DE LA CUISINE SUR LE FEU

Au Québec, il y a tout juste une génération, la cuisine se pratiquait dans un four à pain en argile et sur un poêle de cuisson au bois. Ma grand-mère, par exemple, cuisinait les produits de son jardin, dans le Bas-Saint-Laurent, sur son poêle Bélanger pour le plaisir et la fierté de nourrir adéquatement sa famille.

La cuisine sur le feu fait partie de notre héritage, celui laissé par ces *cooks* dans les camps de bûcherons, par ces mères de famille qui passaient des heures à la chaleur torride de leur poêle à bois et par les Premières Nations, fins connaisseurs des ressources de la forêt. Ce livre se base donc sur les principes de la cuisine boréale, tirée des produits du terroir de la forêt nordique et de l'art ancestral de la cuisine sur le feu.

La cuisine sur le feu nous enseigne la patience, la confiance en nos intuitions et la faculté d'adaptation. La première partie de ce livre vous expliquera en détail l'art de la cuisine sur feu de bois, ce qui vous aidera dans votre démarche. À la fin de votre lecture, vous saurez comment prendre soin de vos outils de cuisine en fonte, créer votre propre espace de cuisson, éviter de faire « boucaner » votre feu, choisir le bon type de bois pour la cuisson et utiliser votre main seulement pour évaluer la chaleur du feu. Vous trouverez également un guide d'identification de certaines plantes comestibles utilisées dans les recettes de cet ouvrage.

Cette section vous donnera la base essentielle pour réussir vos plats.

La seconde partie contient plus d'une soixantaine de délicieuses recettes, déclinées selon le mode de cuisson (direct et indirect). L'élaboration des recettes a été réalisée avec l'aide de la cheffe Marie-Sophie Picard, qui possède plus de 30 ans d'expérience en cuisine et une expertise dans la création et l'élaboration de recettes inspirées des plantes et produits sauvages de notre terroir. Elle a notamment travaillé avec la cheffe Colombe St-Pierre à la valorisation et au développement du naturel sauvage comestible bas-laurentien.

La méthode de travail a été la même pour chacune des recettes: je créais les recettes, Marie-Sophie me proposait des modifications, et toutes ont été cuisinées sur un feu de bois. Mon objectif était triple: les recettes devaient être faciles à exécuter, les mets savoureux et la sélection des épices sauvages parmi les plus accessibles au Québec (certaines sont même vendues dans des grandes surfaces).

En fin de compte, ce livre vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs et d'acquérir les compétences de cet art ancestral, que vous soyez au chalet ou en camping. Plus largement, la cuisine sur le feu nous offre un

espace pour nous déconnecter du stress moderne, pour fraterniser « en présentiel », pour nous reconnecter à la nature et pour réaliser des repas délicieux parfumés d'un agréable arôme fumé de feu de bois.



OÙ ET COMMENT PEUT-ON FAIRE LES RECETTES DE CE LIVRE ?

Dans quels lieux peut-on cuisiner sur un feu au Québec ? Comment s'adonner aux activités décrites dans cet ouvrage quand on n'a pas de chalet ou de terrain à soi ? Je vous propose deux options.

1. SITE DE PLEIN AIR EN NATURE

Les réserves fauniques, les parcs régionaux, les pourvoiries, les zones d'exploitation contrôlées (ZEC) et les entreprises de tourisme d'aventure et en écotourisme sont des entreprises privées ou des organismes offrant des services de mise en valeur du territoire public et autochtone. Ces endroits possèdent pour la plupart des espaces pour bâtir un feu en toute sécurité et on y autorise la cueillette des plantes comestibles. Certains proposent des sorties de pêche guidées avec repas sur le feu ou d'identification de plantes comestibles, tandis que des Premières Nations offrent des ateliers culinaires pour nous permettre de découvrir leurs traditions. Finalement, pour tous ces endroits, je vous suggère fortement d'y rester au moins une nuit. Cette immersion de 24 heures vous permettra d'identifier et de recueillir les ressources naturelles autour du site, de prendre votre temps pour cuisiner votre repas et de vous reposer.

Les parcs nationaux, par contre, ont le mandat de préserver le patrimoine naturel ; la cueillette y est donc prohibée.

sepaq.com • parq.ca • pourvoiries.com
reseauzec.com • aventurequebec.ca
tourismeautochtone.com

2. TERRITOIRE PUBLIC

Les terres du territoire public autorisent, selon la loi, un séjour de camping de moins de sept mois en utilisant un équipement de « camping mobile, temporaire et non attaché au sol de façon permanente » et en s'engageant à quitter les lieux sans laisser de déchets. Mais bon, oubliez les toilettes et les douches ; l'eau potable doit être préalablement traitée ; les plus beaux endroits sont souvent loués à bail ou très éloignés des routes. Il faut donc s'informer avant de partir. Finalement, il faudra faire preuve de prudence à la période de la chasse, entre septembre et décembre. Malgré ces inconvénients (rien n'est parfait !), le territoire public est très bien pour vivre une aventure en canot-camping/cuisine sur feu. Consultez la page *Activités permises sur le territoire public* sur le site du gouvernement du Québec pour plus d'information.





DE BOIS ET DE FEU



L'ÉQUIPEMENT POUR LA CUISINE SUR LE FEU

La cuisine sur le feu n'exige pas nécessairement beaucoup d'équipement. En effet, vous pouvez cuire un repas complet de légumes, de viande et de pain directement sur les braises et les cendres.

Il est stimulant d'explorer les techniques de cuisson de cette cuisine primitive, bien qu'elle possède des limites gustatives. Au chalet ou en expédition, j'emporte toujours des outils à main et des outils de cuisson pour me permettre d'être efficace et d'explorer toutes les variantes de la cuisine sur le feu.

Les outils à main que je propose servent à la cueillette, à la transformation du bois, à la réalisation d'une pièce d'artisanat ou au développement de l'autonomie en forêt. Ils vous aideront donc à fendre votre bois de chauffage, sculpter un outil de cuisine (un tré-pied ou une spatule, par exemple) et couper et scier un arbre sec pour nourrir votre feu.

Les ustensiles de cuisine et les outils de cuisson permettent de pousser plus loin votre exploration gustative et culinaire, de vous protéger de la chaleur du feu et de vous rendre la vie plus facile.

LES OUTILS À MAIN

Hache à fendre Elle est conçue exclusivement pour fendre le bois de chauffage. Contrairement aux haches traditionnelles, elle possède une tête en forme de coin de fendage (aussi large qu'un triangle à camembert, si on reste dans la thématique). Certains modèles possèdent un levier par ressort intégré. La force du mouvement, aidée par un manche plus long et une tête plus lourde, facilite le fendage d'une bûche. Pour une taille de plus ou moins 1,78 m (5 pi 10 po), je propose une longueur avoisinant les 78,7 cm (31 po) et une tête d'environ 2,7 kg (6 lb).

Hachette de camping Elle permet de fendre du petit bois d'un diamètre inférieur à 15 cm (6 po). Pour une bûche plus grosse, vous aurez besoin de davantage de force pour la fendre complètement. Le tranchant de cette hache doit être obtus de manière à faciliter le fendage d'une bûchette. Je propose de choisir une hachette d'environ 43 cm (17 po) et une tête entre 450 et 900 g (1 et 2 lb). Mais attention! Les hachettes causent de nombreux accidents, notamment des blessures aux



jambes et aux pieds. Il est préférable de poser un genou par terre lorsque vous la manipulez. Les hachettes ne sont donc pas destinées à la coupe d'arbustes ou d'arbres. Dans ce cas, utiliser plutôt votre scie à main.

Scies manuelles J'apporte toujours deux scies à main : une scie à archet (ou sciote) à cadre fixe ou détachable de 54,6 cm (21 po), dont la lame est munie d'une série de quatre dents séparées par une dent-rabot efficace pour couper le bois vert ou sec de 15 à 30 cm (6 à 12 po) ; et une petite scie d'élagage, possédant une lame d'une longueur de 17 à 21 cm (6 ½ à 8 po) et une denture moyenne, qui permet de scier de petits rondins secs.

Couteau de tous les jours et couteau de cuisine J'ai toujours avec moi un couteau de poche pliant pour sculpter, récolter des champignons ou préparer un goûter en forêt. J'apporte aussi un large couteau de chef pour cuisiner mes recettes plus élaborées.

Pelles à braises J'utilise une pelle carrée (ou à neige) et une petite pelle à braises à laquelle j'ai rajouté un manche de 60 cm (2 pi) pour

me protéger de la chaleur du feu. La pelle carrée sert à transporter une grande quantité de braises, tandis que la plus petite m'aide à ramasser les braises avec plus de précision.

LES USTENSILES DE CUISINE ET LES OUTILS DE CUISSON

Bouilloire J'utilise une bouilloire de camping très légère, avec un couvercle pour conserver la chaleur de ma boisson et la protéger des tisons. Vous pourrez très bien utiliser une théière dénichée dans un marché aux puces. Si elle ne possède plus d'anse, percez deux trous de chaque côté du rebord supérieur pour y insérer une anse en broche de 71 cm (28 po), qui vous permettra de décrocher la bouilloire à main nue. La bouilloire sert autant à réchauffer et faire bouillir l'eau des boissons chaudes, les fonds et les bouillons qu'à pocher et cuire certains aliments en forêt. N'utilisez jamais une boîte de conserve, car la paroi interne contient des dépôts chimiques (Bisphenol-S).

Pinces de cuisine Mes pinces de cuisine en acier inoxydable mesurent 30 cm (12 po). Elles me servent pour retourner mes champignons dans ma poêle en fonte, touiller un ragoût, et parfois détacher un charbon accroché à la viande.

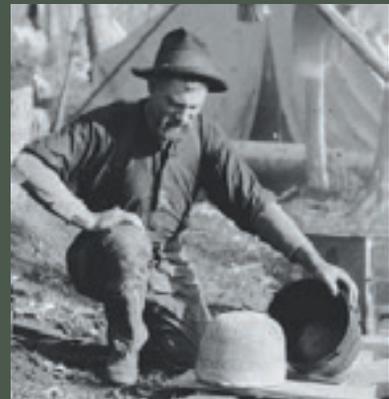
Gants pour le feu Oubliez les mitaines, qui offrent peu de dextérité pour travailler sur le feu. J'utilise des gants en cuir pour la cuisson au BBQ ou pour la soudure ; ils permettent de manipuler des outils de cuisine, une roche chaude ou une bûche enflammée qui s'est écroulée hors de l'espace de cuisson et protègent de la chaleur du feu lorsqu'on utilise la pelle ou les pinces.

LA RUÉE VERS L'OR DU YUKON

Les reconstitutions historiques et mes longues expéditions en forêt m'ont familiarisé avec la cuisine sur feu de bois. Ma première reconstitution historique avait pour objectif de recréer le mode de vie et le parcours géographique des chercheurs d'or du Yukon de 1898. À 24 ans, j'arrivais sur une plage de l'océan Pacifique et, en utilisant exclusivement le matériel d'époque, j'ai marché le sentier Chilkoot, construit un radeau et navigué sur le fleuve Yukon pendant un mois pour me rendre à Dawson City, située à la confluence du Yukon et de la rivière aurifère Klondike, ainsi nommée par le peuple autochtone Gwich'in.

Le Québécois aventurier et chercheur d'or François (Frank) Buteau décrivait dans le livre *My Experience in the World, Sourdough Sagas* la nourriture consommée dans cette région à cette époque : « Si vous pouviez voir la nourriture que nous avons à manger de 1886 à 1894, vous pourriez rire, mais si vous vous trouvez à mille milles de la civilisation, sans routes, comme nous étions, cela pouvait vous apporter des larmes aux yeux¹. »

Les témoignages et les photographies de l'époque évoquent une répétition importante des mêmes menus sur la route vers Dawson City : fèves au lard, pain, pancakes, soupe aux pois, légumes et fruits déshydratés, et beaucoup, mais beaucoup de bacon. Les outils de cuisine ? Le four hollandais, la poêle et la casserole en tôle, la théière et... dans certains cas, la pelle. À cette époque, dans les campagnes, l'espace domestique revenait surtout à la femme ; ainsi, la majorité des hommes ignoraient comment cuisiner. Ce qui fit la fortune et la notoriété de certaines femmes sur les routes du Klondike. J'ai regardé des centaines de photographies de cette épopée ; l'une d'entre elles m'a particulièrement marqué, celle d'un homme regardant le résultat de son premier pain, comme le précise la description du fonds d'archives. Est-ce un sentiment de fierté qui se dessine sur le visage de cet inconnu ? Ou de surprise ?!



1. BUTEAU, Frank, *My Experience in the World, Sourdough Sagas*, publié par Herbert L. Heller, Cleveland, World Publishing, 1967, p. 118.



Thermomètre Le thermomètre de surface et infrarouge calcule la température de la grille, de la poêle, et même d'une roche pour une cuisson saisie ou grillée. Parce que la cuisson sur feu est instable et difficile à évaluer, un thermomètre à cuisson garantit que la température de notre viande est à point.

Grille portative Il existe des centaines de modèles de grilles à BBQ avec support ou non, en acier inoxydable, en acier et en fonte. Le support ou « pied » de la grille est un atout non négligeable, car il faut faire preuve de



créativité pour la suspendre au-dessus des braises (par exemple, déposer la grille entre deux roches planes ou deux briques). Mes grilles proviennent de mes vieux BBQ ; je les nettoie pour leur redonner leur couleur d'origine. Elles sont lourdes, j'en conviens, mais l'assaisonnement sur la fonte apporte un goût agréable aux viandes et aux légumes.

Tasse En forêt, loin du chalet, j'utilise une tasse en plastique qui correspond à la mesure d'une tasse à mesurer, soit 250 ml. Cette tasse me permet de mesurer mes ingrédients. Elle est robuste et n'est pas conductrice de chaleur, contrairement aux tasses en métal qui peuvent brûler les lèvres lorsqu'on boit une boisson chaude.

Outils de cuisson en fonte La poêle en fonte et le four hollandais représentent – et de loin – les meilleures options pour cuisiner sur le feu. En revanche, la fonte demande beaucoup de soin. Si son entretien vous donne des frissons dans

le dos, rabattez-vous sur les outils de cuisson en fonte émaillée. Ceux-ci n'auront pas besoin d'assaisonnement, car ils sont déjà protégés de l'oxydation. Vous perdrez toutefois le goût assaisonné de la fonte naturelle, qui rehausse le goût des aliments.

Autres équipements Briquet, planche à découper, serviette à main (ou essuie-tout), spatule, cuillères à mesurer, fouet à main, cul-de-poule de différents formats, passoire, gourde d'eau de 1 litre (4 tasses) pour s'hydrater.

Restaurer une poêle en fonte usagée

La poêle en fonte est mon outil privilégié pour cuisiner sur le feu. La fonte possède une bonne inertie thermique (elle conserve sa chaleur), des braises peuvent être ajoutées sur le couvercle pour griller les aliments, l'assaisonnement donne un goût agréable à vos repas et elle demande peu d'entretien (avec de la pratique!). Par contre, c'est lourd en ti-péché et la nourriture peut prendre un goût métallique ou carbonisé si la fonte n'est pas bien assaisonnée ou si vous oubliez votre repas dedans quelques heures.

Il est important de prendre soin de votre poêle en fonte pour vivre la meilleure expérience gustative possible. Voici un exemple: je me suis procuré une poêle en fonte dans une friperie; vous remarquerez que le métal est nu et qu'il y a une épaisse couche d'assaisonnement sur les rebords, évoquant de petits cratères lunaires. L'assaisonnement est une succession de plusieurs fines couches de graisse fixées à la fonte, qui empêchent la nourriture de coller tout en apportant un agréable goût aux aliments. Après un nettoyage en profondeur, la poêle



assaisonnée possède une couleur lustrée, non collante et unie.

Vous trouverez des milliers de commentaires et suggestions concernant la remise à neuf et l'entretien de la fonte. Difficile de distinguer le vrai du faux! J'ai donc testé plusieurs de ces méthodes et je me suis basé sur les ouvrages d'Ashley L. Jones, qui a réalisé des dizaines d'entrevues avec des spécialistes et fabricants et qui possède une grande expérience dans le domaine.

Il est possible de restaurer des instruments en fonte légèrement rouillés, achetés dans les friperies, sur Facebook Marketplace, sur

les étagères d'antiquaires ou par l'entremise de connaissances. Recherchez ceux avec une fonte à la texture plus lisse. Les aliments auront moins tendance à y adhérer avec, bien entendu, un assaisonnement adéquat.

La restauration consiste d'abord à enlever l'ancien assaisonnement, ces traces noirâtres très coriaces dans le fond de la poêle, et à nettoyer les taches de rouille. Pour ce faire, n'utilisez jamais une perceuse munie d'une brosse d'acier rotative ! Les épais fils de fer de la brosse laissent de profondes rainures dans la fonte qui rendront plus difficile l'assaisonnement, et pire, des morceaux de nourriture carbonisés risquent de s'y accumuler, ce qui ajoutera un goût acide de brûlé à votre repas. J'évite également d'utiliser du sel et du vinaigre qui peuvent entraîner l'oxydation du fer par un processus chimique qui favorise, par exemple, la création de la rouille ou une corrosion par piqûres.

Il est préférable plutôt d'enlever l'assaisonnement dans un feu de camp ou un BBQ. Si vous souhaitez le faire sur un feu de camp, commencez par construire un lit de braises de bois franc. Déposez ensuite votre outil de cuisson sur le feu pendant une vingtaine de minutes, l'intérieur de la poêle tourné vers les braises. L'assaisonnement brûlera en dégageant une agréable odeur de gras grillé. Avec des gants, retirez la poêle du feu et laissez-la refroidir.

Il ne faut jamais déposer un outil de cuisson sur un grand feu vif. Le choc thermique peut fracturer, déformer, et même décolorer la fonte en lui donnant une nuance rougeâtre. La chaleur extrême peut changer la composition chimique de la fonte et rendre l'adhérence de l'assaisonnement plus difficile.

Pour enlever l'assaisonnement d'une poêle avec un BBQ, il suffit de monter la température

à 250 °C (475 °F) et de placer votre outil de cuisson face contre les grilles pendant une vingtaine de minutes. Vous remarquerez en jetant un coup d'œil sous la poêle que de fins morceaux de nourriture calcinés se détacheront en fines couches. Éteignez votre BBQ et laissez refroidir votre poêle.

Ensuite, avec des gants en caoutchouc, un grattoir en plastique et un tampon à recurer en cotte de mailles, nettoyez le fond de la poêle avec de l'eau chaude et du savon à vaisselle en enlevant le maximum de résidus carbonisés.

Puis rincez abondamment votre outil de cuisson pour enlever toute particule de savon et asséchez-le avec un chiffon ou un essuie-tout, qui devrait rester propre. Si ce n'est pas le cas, répétez le lavage. Votre poêle devrait maintenant être prête pour le traitement de l'assaisonnement.

Assaisonner la fonte

L'assaisonnement (appelé aussi le culottage) consiste à protéger la fonte de la rouille et lui procure des qualités antiadhésives. Si la poêle n'est pas assaisonnée, la nourriture collera nécessairement dans le fond et laissera de petits dépôts carbonisés, ce qui donnera un vilain goût de brûlé à votre repas.

Aujourd'hui, la majorité des poêles vendues dans le commerce sont déjà culottées, c'est pourquoi elles sont noires. Vous pouvez cuisiner immédiatement avec une poêle préassaisonnée. Une poêle en fonte non assaisonnée a plutôt une couleur argentée.

Il est préférable de réaliser l'assaisonnement sur un BBQ pour éviter d'inhaler des vapeurs toxiques créées par la combustion de l'huile. Si vous n'avez pas de BBQ, vous pourrez le faire dans le four de votre

cuisinière. Toutefois, la fumée dégagera une désagréable odeur d'huile brûlée qui collera à vos vêtements et « parfamera » la maison.

Il existe deux écoles de pensée : *sous* et *dessus* le point de fumée, le point de fumée étant la réaction en chaîne de l'huile, qui produit une fumée constante.

La première méthode consiste à cuire une couche d'huile sur la surface de la fonte en dessous de son point de fumée, ce qui évite la production de fumée émise par l'huile. Ce phénomène s'appelle, en chimie, la polymérisation de l'huile, c'est-à-dire la création d'une alliance des molécules liées à la fonte par un principe chimique. Les adeptes de cette technique vantent l'absence de fumée toxique, car l'huile ne se décompose pas. Certains utiliseront souvent l'huile d'avocat ou une autre huile raffinée avec un point de

fumée très élevé. Résultat : la fonte possède une apparence de fonte huilée.

La deuxième méthode consiste à cuire cette même couche d'huile au-dessus de son point de fumée. En d'autres mots, l'huile brûlera au-delà de la température qu'elle peut supporter et se dénaturera. Ce phénomène s'appelle, en chimie, une carbonisation de l'huile. Pour ce faire, il est préférable d'utiliser une huile non raffinée (c'est-à-dire non transformée en usine, la plus bio possible) avec un point de fumée le moins élevé. Certains fabricants américains de poêles en fonte utilisent l'huile de coco, de la graisse végétale, différentes huiles végétales et l'huile de lin non raffinée. Cette dernière est celle que j'utilise, car elle est l'une des huiles végétales avec le point de fumée le plus bas (environ 107 °C/225 °F).



À PROPOS DES POINTS DE FUMÉE DES HUILES

Voici un tableau² montrant les points de fumée des huiles raffinées commerciales les plus communes et de certaines huiles non raffinées ou vierges. Les huiles ayant subi un procédé lors de leur transformation sont beaucoup plus résistantes à la chaleur. Elles ont un goût généralement plus neutre et se conservent plus longtemps. Parce qu'elles possèdent un point de fumée très haut, je les utilise pour l'entretien de la fonte.

Les huiles non raffinées ou vierges sont recueillies par une pression à froid de la matière première; elles n'ont donc subi aucune altération. À cet égard, ces huiles offrent un point de fumée parmi les plus bas (à l'exception des huiles vierges de cameline ou d'avocat).

Ce tableau vous aidera donc à choisir une huile raffinée ou non raffinée pour réaliser vos tests à la maison. C'est seulement par l'expérience que vous choisirez un assaisonnement *sous* ou *dessus* le point de fumée.

TABLEAU DES POINTS DE FUMÉE DES HUILES

Type de gras	Point de fumée
Huile de lin non raffinée biologique	107 °C (225 °F)
Huile de canola non raffinée	107 °C (225 °F)
Huile d'olive extra vierge	165 à 190 °C (325 à 375 °F)
Huile de sésame vierge à raffinée	177 à 210 °C (350 à 410 °F)
Huile de coco vierge	177 °C (350 °F)
Beurre	177 °C (350 °F)
Graisse végétale (ex. Crisco)	182 °C (360 °F)
Lard	187 °C (370 °F)
Huile végétale raffinée	205 à 232 °C (400 à 450 °F)
Huile de canola raffinée	205 °C (400 °F)
Huile de pépins de raisin raffinée	216 °C (420 °F)
Huile de tournesol raffinée	227 °C (440 °F)
Huile de maïs raffinée	232 °C (450 °F)
Huile d'arachide raffinée	232 °C (450 °F)
Huile de soja raffinée	232 °C (450 °F)
Huile d'olive raffinée de cuisson	241 °C (465 °F)
Huile de cameline vierge	245 °C (475 °F)
Huile de carthame raffinée	266 °C (510 °F)
Huile d'avocat vierge à raffinée	249 à 271 °C (480 à 520 °F)

2. Tableau tiré de plusieurs sources, notamment de *The Professional Chef, 9th Edition*, par The Culinary Institute of America, p. 232-233.

Donc, allons-y ! Frottez l'huile avec vos doigts à l'intérieur et à l'extérieur de votre poêle afin qu'elle pénètre dans les pores du métal. Avec un essuie-tout ou un linge en coton, essuyez-la pour qu'il ne reste qu'une *fine couche d'huile*. Si vous laissez trop d'huile, la fonte restera collante à la fin du processus.

Déposez ensuite l'intérieur de la poêle face contre les grilles du four ou du BBQ, tournée vers la chaleur vive des éléments ou du brûleur. On peut ajouter un papier d'aluminium sous l'outil de cuisson, mais, si vous avez appliqué une fine couche d'huile, il n'y aura pas de gouttelettes qui s'échoueront sur la source de chaleur. Allumez votre BBQ et montez la température au-dessus du point de fumée (dans le cas de l'huile de lin non raffinée, je la monte entre 245 et 260 °C/475 et 500 °F). Cuisez la poêle pendant 1 heure. Éteignez le BBQ et laissez refroidir la poêle.

Certains répètent l'opération plusieurs fois afin de remplir les cavités microscopiques de la fonte, ce qui faciliterait son adhérence. À mon avis, le culottage permet de créer une couche de protection. Même après six assaisonnements consécutifs, ma poêle n'a jamais été aussi adhésive que du téflon. Le culottage se fait naturellement en cuisinant. Selon la qualité de la fonte, cela peut prendre des mois avant d'y faire cuire un œuf sans qu'il colle à la surface. Et j'ajoute même que vous ne réussirez jamais avec les outils de cuisson en fonte bon marché vendus dans les grandes surfaces. Vous pourrez toutefois y cuisiner des ragoûts ou des soupes, mais les aliments saisis ou frits colleront nécessairement à la fonte.

Nettoyage et entretien des poêles en fonte

Lorsque votre poêle est nouvellement assaisonnée, n'utilisez pas de savon ni de laine d'acier rugueuse qui viendraient assurément déloger le précieux assaisonnement. Évitez aussi d'utiliser des ustensiles en métal.

Si la poêle n'est pas très sale après le repas, effectuez un simple nettoyage avec une eau très chaude et une brosse à récurer en poils épais de fibre végétale. Dans le cas d'un travail de fond, ajoutez de l'eau dans la poêle en fonte immédiatement après la cuisson. Elle bouillira instantanément. Nettoyez ensuite avec une brosse à récurer, une spatule en bois ou, dans certains cas extrêmes, une fine laine d'acier (Scotch-Brite) ou un tampon à récurer en cotte de mailles à certains endroits bien ciblés. Il est important d'enlever chaque fois les dépôts de nourriture brûlée collés à la fonte, car, si minuscules soient-ils, ils finiront par décoller et donneront un goût de brûlé aux aliments.

Essuyez ensuite la fonte avec un essuie-tout jusqu'à ce qu'il ressorte propre et bien sec, et étendez une fine couche d'huile à l'intérieur de l'outil en fonte avec un chiffon. Je n'aime pas le gras de bacon, car il a tendance à rancir à la chaleur ambiante et le sel est corrosif lors d'une longue exposition au métal. J'utilise plutôt une huile à cuisson à saveur neutre ayant un point de fumée élevé (environ 190 °C/375 °F), comme l'huile de canola, parce qu'une huile brûlée pourrait altérer légèrement le goût de votre prochain plat.

COMMENT NETTOYER EN PROFONDEUR UN OUTIL DE CUISSON EN FONTE ÉMAILLÉE ?

Avec le temps, des dépôts de nourriture se retrouveront dans le fond de votre outil de cuisson, ce qui lui donnera une couleur brun pâle à brun foncé. Mélangez $\frac{1}{3}$ d'eau de Javel et $\frac{2}{3}$ d'eau froide dans le fond de votre poêle ou de votre cocotte pour un nettoyage en profondeur. Laissez agir 24 heures et elle retrouvera sa couleur d'origine. Ajoutez de l'eau pour atteindre le rebord de votre cocotte si vous souhaitez nettoyer les rebords supérieurs. Attention ! Il s'agit ici d'une technique purement esthétique, car l'assaisonnement n'altère aucunement le goût des aliments. La conséquence est que l'émail perdra une couche protectrice. En effet, vous aurez une sensation en le touchant avec la main que le métal est devenu plus poreux.

Autres conseils utiles sur les outils de cuisson en fonte

- Entreposez votre outil de cuisson en fonte dans une armoire à l'abri de l'humidité. Si de minuscules taches de rouille apparaissent sur la fonte, délogez-les en les frottant avec une fine laine d'acier ou un tampon abrasif, lavez la poêle à fond, asséchez-la et ajoutez une fine couche d'huile avec un chiffon.
- Il faut préalablement réchauffer les outils de cuisson en fonte de 10 à 15 minutes sur feu indirect avant de les utiliser pour cuisiner. Pour saisir ou rôtir, je réchauffe un maximum de 5 minutes sur les braises de mon feu de camp avant d'ajouter un corps gras. Attention ! Si la fonte est trop chaude, le point de fumée du gras pourrait être dépassé et celui-ci pourrait s'enflammer.
- Un outil en fonte possède une grande capacité thermique. Toutefois, sous certaines conditions extérieures, la fonte peut perdre sa chaleur rapidement. Il est toujours préférable de déplacer la nourriture vers elle, et non le contraire.
- Utilisez le couvercle à braises. Je dépose des braises sur le couvercle des fours hollandais pour griller la nourriture ou pour la cuire comme dans un four. Attention ! Il faut enlever toutes les braises et les cendres chaque fois que l'on soulève le couvercle avec des gants pour éviter qu'elle ne tombe dans vos aliments. J'utilise également la pince de certains modèles de couteau multifonctions qui possèdent une partie concave parfaite à la base, ce qui permet de bien accrocher l'anse.





L'ESPACE DE CUISSON : TECHNIQUES DE CONSTRUCTION

Quels sont les espaces sécuritaires qui existent pour bâtir un feu de cuisine à son chalet ou sur sa terre ? Comment construire un espace de cuisson ?

L'espace de cuisson comprend deux feux de cuisson, le *feu primaire*, qui produit des braises qui serviront à nourrir le *feu secondaire*, ou feu de cuisson. Ces deux feux sont juxtaposés et ne viennent jamais l'un sans l'autre, car nous cuisinons directement sur les braises du feu secondaire. Les flammes du feu primaire permettent toutefois de faire revenir des aliments ou de faire bouillir de l'eau. Ainsi, la bûche suédoise ou bûche scandinave, sorte de rondin incisé et vertical qui se consume exclusivement par son centre, ne convient pas à la cuisine sur le feu de bois, car elle ne produit qu'un feu primaire. La chaleur évacuée du trou de la cheminée est si élevée qu'elle peut rapidement brûler les aliments. Reste que pour vos sorties au chalet, la surface plane offre une stabilité à

une théière, l'eau y bout rapidement et vous pouvez l'éteindre, puis la rallumer lors d'une autre sortie.

Les dimensions d'un espace de cuisson sont généralement de 0,60 x 1 m (2 x 3 pi), ce qui est suffisant pour accumuler assez de braises afin de cuire un repas pour 2 à 4 personnes. Vous l'aurez compris, ce qui prend de la place, c'est le feu primaire qui servira à alimenter de braises le feu secondaire. Ne sous-estimez pas votre besoin en braises pour la cuisson sur feu de bois ! Par exemple, vous devrez brûler une dizaine de bûches pendant 45 minutes pour produire assez de braises pour cuire un bifteck et des légumes, tandis qu'un poulet complet sera cuit au bout de 3 à 4 heures et le feu devra être alimenté d'une vingtaine de bûches !

TABLES DES MATIÈRES

L'art ancestral de la cuisine sur le feu	7
Où et comment peut-on faire les recettes de ce livre?	9
DE BOIS ET DE FEU	11
L'équipement pour la cuisine sur le feu	13
Les outils à main	13
Les ustensiles de cuisine et les outils de cuisson	14
L'espace de cuisson: techniques de construction	25
Le rond de feu	26
L'espace de cuisson recyclé	27
La cuisinière en plein air	28
L'espace de cuisson sur la neige	29
Le BBQ sur feu de bois	31
Les outils de cuisine en bois à faire vous-même	32
Le bois de chauffage	37
Quelles essences d'arbres utiliser?	38
Les valeurs calorifiques	42
La cuisson sur feu direct et indirect	45
Le succès d'un feu : combustible d'allumage et petit bois	46
Les matériaux pour cuisiner avec la chaleur thermique	48
Attiser un feu	49
Le contrôle de la température de cuisson	49

Les plantes comestibles	53
Bouleau jaune	54
Carvi commun	54
Épinette	55
Genévrier commun	56
Marguerite blanche	57
Mélèze laricin	58
Mélilot blanc	58
Myrique baumier	59
Petite oseille	59
Quenouille	60
Sapin baumier	60
Têtes de violon ou matteuccie fougère-à-l'autruche	61
Thé du Labrador	62
Thuja occidental	62
LES RECETTES	65
Le garde-manger	67
La cuisson sur feu direct – poêler	87
La cuisson sur feu direct – sur grille	113
La cuisson sur feu direct – braises et feu	127
La cuisson sur feu indirect – suspendre et pencher	161
Les boissons	205
Index des recettes	216
Index par mode de cuisson	218
Remerciements	221