



Recettes de l'itinérance

Un réchaud et des idées



J'ai vécu plusieurs années en bateau, avec une cuisine minuscule et un équipement... disons, rudimentaire. Pas de four. Pas de frigo. Pas de balance et certainement pas de verre doseur. Et, cerise sur le gâteau : je suis intolérante au gluten. 😊 Autant dire que pour manger bon, simple et sans souffrir, j'ai dû redoubler de créativité.

Heureusement, je n'étais pas seule : ma sœur et sa légendaire créativité culianire répondaient depuis la terre ferme à mes appels de détresse gastronomique avec des idées simples et ingénieuses. Grâce à ses tips, à mes expérimentations sur la route (et sur l'eau), j'ai fini par construire une petite collection de recettes ultra simples et adaptables, que je considère aujourd'hui comme mes "basiques".

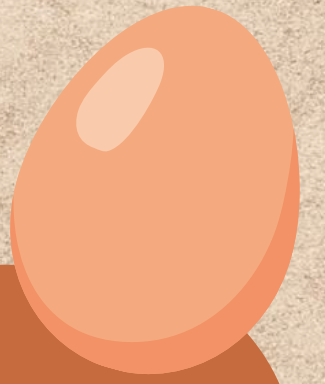
Ce carnet est né de là :

- 💡 Des recettes de base minimalistes et sans chichis
- ✨ À personnaliser selon tes goûts, ton placard et ta créativité
- 🥕 Toujours à accompagner de fruits et légumes frais si tu en as sous la main

Rien de figé ici : ce sont des fondations, des compagnons de route culinaires, conçus pour t'aider à cuisiner bon et joyeux, même quand tu n'as que trois ingrédients, un réchaud, et ta débrouille comme alliée.

Bienvenue dans ma cuisine nomade ❤️
Et surtout... régale-toi !

Ingédients de base



- Œufs (se conservent très bien hors frigo plusieurs jours)
- Farine (sans gluten si besoin : riz, sarrasin, maïs., maïs jaune, maïzena..)
- Bicarbonate alimentaire, levure chimique, levure de boulanger
- Sel
- Huile d'olive (ou autre, mais elle fait tout)
- Sucre (ou compote, si tu préfères sucrer autrement)
- Lait (animal ou végétal, en brique ou poudre)
- Crème (optionnel mais utile : crème soja, coco, ou classique)
- Fromage blanc ou yaourt (conserve 1-2 jours hors frigo ou en pot longue conservation)

Bonus qui sauvent



- Épices de base : cannelle, curry, paprika, origan, cumin, etc.
- Herbes séchées : thym, basilic, herbes de Provence...
- Bouillon cube (optionnel mais pratique pour donner du goût)
- Cacao en poudre (pour les douceurs comme le brownie)
- Pépites de chocolat ou chocolat à casser
- Noix, noisettes, graines (pour le croquant et l'énergie)
- Poudre d'amande ou de noisette (si t'aimes les textures moelleuses)
- Rhum ou extrait de vanille (bonus pour les desserts)

En frais si possible



- Pommes, bananes, carottes, courgettes (se conservent bien)
- Oignons, ail
- Quelques légumes frais de saison quand tu croises un marché
- Beurre (peut se remplacer par de l'huile dans certaines recettes)

Les ustensiles

- 1 poêle avec couvercle
- 1 casserole
- 1 saladier (ou grande boîte hermétique = double usage)
- 1 cuillère à soupe (càs), 1 cuillère à café (càc), 1 fourchette, 1 couteau
- 1 assiette (pour retourner les flans/pains)
- Papier cuisson (utile ++ pour pas que ça accroche et pour les retournements acrobatiques)
- 1 verre = ton doseur universel
- 1 petite spatule et une cuillère en bois



Pancakes express

(Petit dej' ou snack de la route)

Version mini :

- 1 œuf
- 1 càc de bicarbonate
- 2 càs de fromage blanc
- 2 càs de farine

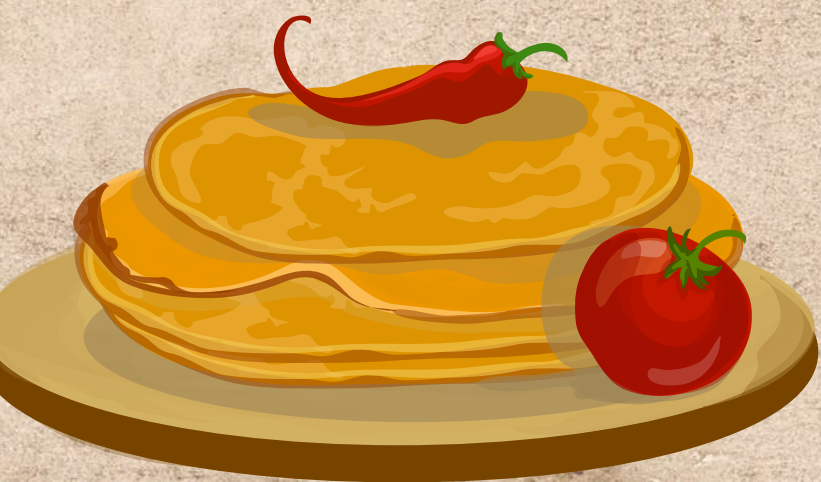
Version plus généreuse :

- 150 g de farine (10 càs)
- ½ sachet de levure
- 2 œufs
- 1 verre de lait
- 50 g de sucre ou de compote ou d'épices

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Cuire à la poêle comme des petits blinis, à feu doux.

🍌 Sers-les sucrés, salés, ou avec ce qui traîne dans ton van ou ton sac !





Pain à la poêle

Version rapide :

- 4 càs de farine
- 2 càs de fromage blanc
- $\frac{1}{4}$ càc de levure
- $\frac{1}{2}$ càc d'huile d'olive
- 1 pincée de sel



Version plus tradi (type naan) :

- 150 g de farine (10 càs)
- 50 ml d'eau tiède (3 càs)
- 50 g de yaourt
- 1 sachet 7 g de levure boulangère
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Mélanger l'eau tiède avec la levure.
2. Dans un saladier, mélanger farine + sel + yaourt.
3. Ajouter l'eau + levure, puis pétrir.
4. Former 4 boules, laisser reposer un peu si tu peux.
5. Cuire à la poêle, couverte, 6-7 minutes de chaque côté à feu doux.



Parfait pour accompagner des dips, des restes de légumes ou en mode sandwich chaud.



Flan à la poêle

(La version nomade du cake au four)

Ingrédients de base :

- 3 œufs
- 50 cl de crème (4 càs)
- 20 cl de lait (10 càs)
- 80 g de farine (8 càs)



+ ce que tu veux pour le customiser :

- Version salée : légumes cuits, herbes, fromage, olives, restes de quinoa ou riz...
- Version sucrée : fruits, épices (cannelle, vanille), pépites de chocolat, noix...

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Verser dans une poêle chaude et légèrement huilée.
3. Cuire à feu doux, couvert.
4. Quand le dessous est pris, retourner à l'aide d'une assiette ou sur du papier cuisson.
5. Finir la cuisson de l'autre côté.



À customiser à l'infini — sucré ou salé selon ton mood !



Tacos



Tacos à la farine de maïs jaune

Ingrédients :

- 100 g de farine de maïs (10 càs)
- 30 g de maïzena (3 càs)
- 10 cl d'eau
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à former une pâte souple.
2. Former des petites boules, les aplatir finement.
3. Cuire à sec dans une poêle chaude, 1-2 min par face.

 Texture moelleuse, goût de soleil – parfait avec des haricots, légumes, avocat...



Cookie géant à la poêle

Ingrédients :

- 100 g de farine (10 càs)
- 70 g de sucre roux (4-5 càs)
- 50 g de beurre (3 càs)
- 1 œuf
- 30 g de poudre de noisette
- 1 poignée de pépites de chocolat
- 1 càc de levure chimique



Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Cuire dans une poêle avec du papier cuisson en dessous.
3. 10 min de chaque côté à feu doux.

★ Ultra réconfortant, à partager... ou pas 😊



Brownie à la poêle



Ingrédients :

- 150 g de beurre
- 11 càs de cacao
- 6 càs de farine
- Quelques noix ou noisettes

Préparation :

1. Faire fondre le beurre, ajouter le reste des ingrédients.
2. Verser dans une poêle, couvrir.
3. Cuire 25 min à feu doux avec un couvercle.
4. Laisser tiédir avant de déguster.



Ultra fondant, intense, simple. Que demande le peuple ?



Gâteau aux pommes à la poêle

Ingrédients :

- 2 pommes à poêler
- 2 œufs
- 1 verre de farine
- ½ verre de sucre
- ½ verre de lait
- 1 càs de rhum (optionnel)
- 1 càc de levure

Préparation :

1. Faire dorer les pommes à la poêle.
2. Mélanger tous les autres ingrédients.
3. Verser la pâte sur les pommes.
4. Cuire 6 min à couvert, puis retourner et cuire 4 min l'autre face.



Une recette de doudou sucré, avec ce que t'as sous la main.



Cuisiner avec (presque) rien, mais surtout avec le cœur

Ce carnet n'est pas un recueil de recettes figées, mais une boîte à outils culinaire pour t'inspirer, t'amuser et te régaler, même quand les placards sont presque vides et que le frigo est... inexistant. Ce sont des bases souples et customisables, pensées pour te permettre de : retrouver un peu de réconfort et de chaleur dans l'assiette, faire plaisir à tes compagnons de route et surtout : te rappeler que la créativité est toujours au menu, même avec trois fois rien. C'est simple, c'est bon, et ça fait du bien.

Les incontournables de la route, on ne les oublie pas :

- Les tartinades minute avec des légumes mixés, des boîtes de sardines ou de thon, des légumineuses écrasées...
- Les crudités à tremper (carottes, concombre, chou rave, radis...) : frais, croquants, et zéro cuisson.
- Les fruits secs et oléagineux : amandes, noix, raisins, dattes... Pour l'énergie et le plaisir, en toute simplicité.

Mes farines chouchous nomades :

- La farine de sarrasin ou de chataigne, parfaites pour faire des blinis en un clin d'œil avec juste un peu d'eau tiède... et un œuf si un petit rescapé traîne encore dans un coin.
- La farine de maïs jaune, pour des galettes moelleuses, des pancakes doux ou des tacos ensoleillés.



*Tu n'as pas besoin d'un frigo, d'un four ou
d'une balance pour cuisiner avec amour.
Tu as déjà l'essentiel : un feu, une poêle...
et un sacré goût pour l'aventure.*

*Bon app' sur la route 
Margaux*

