

[ACCUEIL](#)
[ABONNEMENT](#)
[RECHERCHE](#)
[FORUM](#)
[RECETTES](#)

[Recherche de recettes](#)
[Grands chefs](#)
[Jean Soulard](#)
[Chef en ligne](#)
[Cuisine des fêtes](#)
[Cuisine traditionnelle](#)
[École de la cuisine](#)
[Trucs et techniques](#)
[Autres sites](#)
[Arts de la table](#)

[ALIMENTS](#)

[Aliment vedette](#)
[Guide des aliments](#)
[Plantes et aromates](#)
[Le rayon des viandes](#)
[Dictionnaire culinaire](#)
[Jeu-questionnaire](#)

[NUTRITION](#)

[Menus diététiques](#)
[Manger santé](#)
[Fiches nutritionnelles](#)
[Conseils nutritionnels](#)
[Mini-menu](#)
[Expéditions](#)

[VIN ET SPIRITUEUX](#)

[Guide des vins](#)
[Sommelier en ligne](#)
[Vins et fromages](#)
[Cocktails](#)

[ACTUALITÉS](#)

[Manchette](#)
[Rencontre](#)
[Livres](#)

[SANTÉ](#)
[FORME](#)

[CONCOURS](#)

Concours Mon chalet.
 Faites-nous parvenir
 une photo de votre
 chalet et courez la
 chance d'être parmi
 nos gagnants.

Expéditions

Semaine du 4 janvier
[Liste des conseils pratiques](#)
[Liste des recettes](#)

La banique



La section Expédition est produite par Québec Amérique et est extraite du livre *La Gastronomie en plein air* d'Odile Dumais publié aux Éditions Québec Amérique

Déjeuner classique en canot-camping, ce pain d'origine amérindienne, traditionnellement préparé avec de la farine de maïs, se cuisait sur feu de bois. Aujourd'hui les farines et méthodes de cuisson varient. Un été, j'ai rencontré une Algonquine avec son fils Rickie, à la croisée d'un portage au bout du lac Transparent, situé au cœur du parc de la Vérendrye. Elle a tenu à partager sa banique aux bleuets encore chaude. Je n'en ai jamais goûté de meilleure depuis.

Ingédients

250 g (2 tasses) de farine de blé entier
 20 g (1/4 tasse) de lait en poudre
 30 g (1/4 tasse) de sucre brut
 60 g (1/2 tasse) de raisins secs ou canneberges déshydratées ou bleuets déshydratés
 30 ml (2 c. à soupe) de levure chimique
 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle
 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
 30 ml (2 c. à table) de farine blanche
 30 ml (2 c. à table) d'huile d'arachide

Préparation

À LA MAISON : à l'aide d'une fourchette, mélanger les ingrédients secs sauf la farine blanche. Emballer ce mélange dans un sac de plastique et la farine blanche à part. Transporter l'huile dans un contenant solide et étanche.

AU CAMPING : Verser le mélange sec dans un bol et faire un puits au centre. D'un seul trait, ajouter 180 ml (3/4 tasse) d'eau froide (ou suffisamment pour obtenir une pâte malléable) en remuant juste assez pour humecter les ingrédients secs. Limiter les manipulations. Saupoudrer la farine blanche sur la pâte pour qu'elle ne soit plus collante. Former un pain arrondi.

VARIANTE : ajouter 1/2 tasse d'amandes effilées ou de noisettes concassées.

DIFFÉRENTES MÉTHODES DE CUISSON

Sur feu de bois avec une grille au-dessus d'une braise idéalement bien rouge : façonner le mélange en galettes

Participez maintenant!

très aplaties. Recouvrir la grille d'une feuille d'aluminium, la huiler légèrement et y déposer les galettes. Cuire durant 5 minutes de chaque côté. Garnir de confiture, miel de sarrasin ou beurre d'amande.

Sur réchaud, à la poêle avec la flamme à son plus faible : déposer la pâte dans une poêle antiadhésive légèrement huilée. Façonner la pâte à la grandeur de la poêle. Couvrir et cuire lentement 15 minutes de chaque côté. Vérifier la cuisson en piquant le centre de la banique avec un couteau. Elle est cuite quand le couteau en ressort propre.

Sur une branche : écorcer le bout de la branche. Diviser la pâte en quatre parties égales. Enrouler la pâte aplatie sur la branche. Placer au-dessus du feu et tourner régulièrement ou au besoin jusqu'à ce que le pain soit bien doré. Retirer la branche de la pâte cuite, puis remplir l'espace de confiture ou de beurre d'arachide.

Au four traditionnel : préchauffer le four à 400 °C (200 °F). Placer la pâte dans un plat huilé allant au four. Cuire pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit bien doré. À la sortie du four, badigeonner de beurre fondu, si désiré.

VARIANTE

Façon pouding du chômeur : déposer la pâte au fond d'une marmite à pression bien graissée. Faire chauffer 500 ml (2 tasses) de sirop d'érable avec 15 ml (1 c. à soupe) de beurre et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Verser le sirop chaud sur la pâte. Mettre le couvercle, le fermer hermétiquement. Laisser cuire 15 minutes sous pression à feu très doux. Tous l'apprécient servie en dessert, surtout en expédition hivernale.

RENDEMENT : 4 à 6 PORTIONS

VALEUR NUTRITIVE DE LA RECETTE COMPLÈTE

Calories :364 kcal
 Protéines :11 g
 Lipides :3 g
 Glucides :86 g
 Cholestérol :0,9 mg
 Fibres :2,5 g
 Fer : 5 mg
 Calcium : 182 mg

Poids total : 420 g

La section Expédition est produite par Québec Amérique et est extraite du livre Gastronomie Plein Air d'Odile Dumais publié aux Éditions Québec Amérique.

© Service Vie inc., 1998-2004. Tous droits réservés.

Tous droits réservés © Médias Transcontinental inc., 2004 | [Politique d'utilisation](#) | [Politique de confidentialité](#)