

Magret séché

Si on en a assez des boîtes de pâté et des tranches de jambon sous plastique !

- 1 magret de canard bien charnu
- gros sel
- poivre

Mettre une couche d'environ 2 cm de gros sel au fond d'un plat de la taille du magret. Déposer le magret dans le plat la chair en dessous (contre le sel) et en l'enfonçant légèrement dans le gros sel afin que toute la chair soit bien en contact du sel. Saupoudrer le dessus du magret de gros sel. Mettre 24 h au réfrigérateur. Après 24 h, sortir la viande du plat et bien l'essuyer pour retirer le sel (on peut éventuellement rincer rapidement le magret sous l'eau). Poivrer abondamment la chair et frotter toute la surface avec le poivre (il est possible de mettre également des herbes ou des épices). Enrouler dans un linge de coton fin et déposer sur une étagère du réfrigérateur. Laisser sécher 1 semaine minimum et jusqu'à un mois pour une viande bien sèche (ne pas renfermer le magret dans une boîte hermétique).

Gâteaux ni sucrés ni vraiment salés

Des vivres de courses qui se conservent longtemps et supportent bien le transport dans le sac-à-dos. Un peu déstabilisant à la première dégustation mais finalement un goût qui passe bien tout au long de la journée.

- 80g farine de riz complet
- 60g farine de châtaignes
- 25g de flocon de sarrasin (ou flocon d'avoine)
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de sel
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 6 c à soupe d'eau

Mélanger les farines, les flocons le paprika et le sel. Ajouter l'huile et mélanger. Ajouter l'eau et pétrir pour former une boule homogène (ajouter de l'eau si nécessaire). Abaisser la pâte sur une épaisseur de 3 à 5 mm. Découper des rectangles de 3 à 4 cm de côté. Faire cuire 20min à 200°C

Macarons d'Amiens

Très nourrissant, se conserve des semaines et ne s'émiettent pas, même après une semaine dans le sac.

- 250g de poudre d'amandes
- 200g de sucre
- 1 c à soupe de miel
- 1 blanc d'œuf
- 1 c à café de vanille liquide
- 1 c à soupe de gelée d'abricots
- 2 gouttes d'extrait d'amande amère

Mélanger tous les ingrédients. Malaxer et former une boule. Recouvrir d'un film et laisser 8 h au réfrigérateur. Sortir du réfrigérateur et rouler la pâte en boudin de 3 cm de diamètre (en se réchauffant, la pâte a tendance à coller aux doigts. Il est possible de la rouler en la laissant dans le film plastique). Découper des tranches d'environ 1cm d'épaisseur. Enfourner à 160° pendant 10 à 20 minutes.