

# TOP Vélo

FÉVRIER 2015

N°215

topvelo.fr

100% CYCLOSPORTIF

**TENDANCE**  
Les épreuves sur circuit

**Rencontre**  
Nicolas Roche

**CONSEILS**  
*Améliorez  
votre vélo*

*Aéro, chrono, light :*  
quels changements  
pour quels effets ?

**SANTÉ**  
Être performant  
après 60 ans

**Découverte**

Le Japon  
et le cyclisme

**DOSSIER**

**2000€ pour débuter en cyclospor**

*Comparatif :* Cannondale, Canyon, Merida, Scott... **10 vélos testés**

*Economie :* comment les marques arrivent-elles au meilleur prix ?

Houmell



M 03380 - 215 - F : 5,20 € - RD

TOP VÉLO N°215 FÉVRIER



# SELLES & POIVRE

## L'échappée andine

En guise de prologue pour un tour du monde, pourquoi ne pas gravir l'équivalent du Mont-Blanc à vélo? Pour se mettre en jambe, les deux globe-bikers de Selles & Poivre, alias Cécile et Cyril, se sont offert l'ascension du col de Ticlio, au Pérou. Ils ont mis les roues dans la Cordillère des Andes et ne sont pas près d'en sortir. Au menu de ces premières semaines de voyage : des paysages, des sons et des goûts qui mettent tous les sens en éveil.



### L'ITINÉRAIRE SELLES & POIVRE

« Chiche, et si on le faisait? » : l'été du déclin pour l'aventure, l'une arpenteait les Rocheuses à vélo pendant que l'autre grimpeait au Kilimandjaro! Pour ces amoureux de la montagne, le périple cyclable commence par les Andes, du Pérou jusqu'en Patagonie, avant de sillonner les routes néo-zélandaises pour finir par l'Asie du Sud Est.

**L**ima, point de départ de notre périple : après une balade en ville pour aller voir le Pacifique, il est temps de rentrer dans notre costume de cyclo-voyageurs. Première mission : remonter les vélos, qui ont voyagé en kit dans la soute à bagage. Deuxième objectif : y empiler toutes nos sacoches qui contiennent notre nécessaire de vie pour les onze prochains mois. Et nous sommes fin prêts pour prendre la route... et quelle route!

#### 150 kilomètres de col

Il nous semblait bien évidemment que partir du niveau de la mer pour s'engouffrer dans

la Cordillère des Andes ne serait pas de tout repos. En cinq jours, nous avons successivement fait étape à Chosica (alt. 800 m), Matucana (2 400 m), San Mateo (3 000 m), Casapalca (4 200 m) pour arriver finalement au col de Ticlio, à 4 818 mètres d'altitude. Lieu de passage de la voie ferrée la plus haute du monde... On est assez fiers d'avoir mis une pichenette au Mont-Blanc, dix petits mètres tellement symboliques à nos yeux! Non mais pardon, où a-t-on signé pour 1 000 mètres de dénivelé par jour? À vrai dire, on n'a pas franchement étudié la topographie du parcours... et voilà comment on se retrouve,

une semaine plus tard, à passer trois cols à 4 200 mètres en cinq jours, en redescendant à 2 000 petits mètres entre chaque! Malgré

tout, on a sans doute franchi le point culminant du voyage dès la première semaine. Incorrigibles. Mais au moins, ça, c'est fait!

### Vues d'ici

Que retiendra-t-on de ce premier col de la Muerte (appellation largement méritée vous en conviendrez)? Côté paysages, nous avons évolué au cœur d'une montagne très hostile: dans un décor désertique et rocailleux, la route très encaissée serpente entre des sommets vertigineux assez oppressants et monte vers des vallées minières peu hospitalières. Pour le moins dépayçant! Au cours de notre interminable montée, nous avons eu la chance d'assister à une fête folklorique qui célébrait la chapelle du village de Chicla. Vêtues de costumes aux couleurs éclatantes, les danseuses étaient accompagnées par un ensemble de saxophones et une harpe portative. Un pur moment de grâce.

Sur les bords de route, des jets d'eau attirent l'œil vers les "lavaderos de carros" (lavage de voiture): nom de code "car-wash bimbo", au vu de la Pamela qui bricole la voiture sur l'enseigne. Étonnant, les autobus roulent avec la trappe moteur ouverte: on comprend mieux quand on sent les odeurs de chaud que dégagent certains véhicules. Les poids lourds, quant à eux, montent parfois à peine plus vite que nous (on avoue éprouver un semblant de satisfaction mesquine dans ces moments-là).

### Monte le son

Lors de nos premiers kilomètres, nous avons traversé l'enfer des bouchons "limeños" ("de Lima") qui feraient pâlir le périphérique parisien. Nimbés de nuages de gaz d'échappements, on a pédalé dans une symphonie de klaxons rivalisant d'originalité. On a un petit faible pour la mélodie "caravane du Tour de France" (on se sent tout ragaillardis) mais notre gros coup de cœur va indéniablement au radar de recul "Lambada"! On se rend compte au fil des jours que le son à fond en permanence tient une place centrale, où que l'on soit. Dans la rue, dans les commerces, les taxis, bref: partout, il y a toujours un haut-parleur ou une télévision qui hurle, si possible avec un son grésillant. Silence, passe ton chemin!

### Et dans l'assiette?

Principe de base des cyclo-voyageurs gourmands que nous sommes: pour se remettre de ses émotions cyclables, ne jamais oublier de faire honneur à la gastronomie locale. Dans les petits restos avec menu du jour, sur les marchés ou auprès des marchands ambulants, pour l'instant, pas de risque de mourir

## CALDO DE GALLINA (BOUILLON DE POULE)

Tous les menus (*almuerzo, déjeuner ou cena, dîner*) commencent invariablement par une soupe, ou plus exactement un bouillon, le plus souvent de poule. Recette familiale incontournable de la cuisine péruvienne.

Faire revenir des morceaux de poulet avec de l'huile et des oignons dans une marmite.

Recouvrir largement le poulet d'eau et ajouter un bouquet garni, du sel et du poivre.

Battre un blanc d'œuf et le rajouter au bouillon en cours de cuisson tout en mélangeant.

Râper du gingembre dans le bouillon.

Ajouter les spaghettis (ou autres pâtes de votre choix) à cuire dans le bouillon.

Servir bien chaud et présenter à côté: les tiges d'oignons nouveaux ciselées, le maïs frit (appelé *cancha*) et la sauce pimentée, à agrémenter dans l'assiette à discrétion.

Variantes: le caldo de gallina peut être servi avec

un œuf dur par assiette, ou complété par des légumes de saison en morceaux (pommes de terre, carottes, etc. à votre convenance).



de faim. Forcément, on ne maîtrise pas le vocabulaire, que ce soit pour le nom des plats ou même des ingrédients, alors on se lance avec plus ou moins de réussite dans l'assiette. Poulet, riz, patates... et *what else?* Au-delà de l'inénarrable *Caldo de gallina* (voir Recette), on a testé la *Carapulcra* qui est une sorte de purée réalisée avec des patates séchées (tout un concept). Pas inintéressant. Le riz blanc est servi d'office avec tous les plats du jour, même ceux composés de papas, les pommes de terre. On trouve aussi d'excellentes versions de riz sauté, mâtinés d'une

forte inspiration orientale, tels l'*Arroz Chaufa* ou l'*Aeropuerto* (sans doute pour indiquer que ce plat vient de loin!). Côté viandes, on a goûté la *Pachamanca*, un mode de cuisson de la viande sur pierre et à l'étouffée. On n'a bien évidemment pas échappé au *Pollo a la Brasa*, monument incontournable de la restauration. Bon à savoir: dans les *Pollerias* (littéralement "pouletteries"), on vous demande juste: « Combien de quarts? » À la carte, c'est poulet frites pour tout le monde! Sans risquer la fringale donc, l'escapade andine continue... ■