



mars 2015

Luca Paolini
Tour de San Luis
La Lorraine
Philippe Lesage
Milwaukee
Planifier sa saison
A vélo au Pérou



TOP VÉLO N°216

Essai

TREK EMONDA SLR10 4,79 KG

CRÉÉE EN DÉCEMBRE 1975 PAR RICHARD BURKE ET BISEAU HOGG, TREK AURA 40 ANS À LA FIN DE L'ANNÉE. POUR FÊTER ÇA, LA MARQUE AMÉRICAINE A CONCOCTÉ UN VÉLO ULTIME AVEC LEQUEL VOUS ALLEZ DEVOIR OUBLIER VOS REPÈRES.

Focus Cayo 3.0 Disc
Specialized Allez Comp
13 artisans de la roue
Profile Design 58 Twenty-Four
Gaerne G-Stilo
La valse des étiquettes
Uvex Race 5
Les cyclos du mois
Elite Turbomuini



Le cahier du cyclosporitif

Les pires erreurs d'entraînement

L'entraînement court : 1 heure pour progresser

Combattre la fatigue physique et mentale

Les femmes et la micronutrition

ANT/GUY : 6,90€ - REU : 8,20€ - CH : 8,80FS
BEL : 6,50€ - ESP : 6,50€ - ITA : 6,60€ - AND : 6,50€
CAN : 10\$CAN - GR : 6 € - LUX : 6,10 € - MAR : 6,2DH
PORT. CONT : 6,50€ - TOM S : 1000 XPF - NL : 6,50€



Howmell



CÉCILE & CYRIL COLLE

Partis en décembre dernier pour un tour du monde des fourneaux, nos deux aventuriers continuent leur périple. Ce mois-ci, au Pérou.



Ça plane sur l'Altiplano



Un coucher de soleil à deux, sur les bords du lac Titicaca. De quoi oublier les efforts de la journée.



APRÈS AVOIR FRANCHI DES COLS À PLUS DE 4 000 MÈTRES D'ALTITUDE SÉPARÉS PAR DES VALLÉES 2 000 MÈTRES PLUS BAS, LES "SELLES ET POIVRE" SE SONT LAISSÉ PLANER SUR L'ALTIPLANO...

A lors que nous arrivons sur la place du village de Combapata, à égalité avec l'averse, nous tombons sur la fête annuelle du village, qui s'annonce avec force folklore et tradition. Double festivité cette année puisqu'elle coïncide avec l'intronisation du nouveau maire! Eu égard aux élections municipales et régionales du 7 décembre au Pérou, nous avons traversé des villages entiers aux façades peintes aux couleurs des candidats, instructions de vote à la clé. Pour l'entrée en fonction des nouveaux édiles, le 1^{er} janvier, chaque village, ville, province a sa tradition. À Combapata, après le défilé folklorique sur la place du village, la foule se masse près du pont de pierre, autour de la prairie où se tient un concours de *Turcucha*. Dans cette danse traditionnelle exclusivement masculine, les danseurs font résonner les clochettes accrochées en grappe sur leurs tibias, vêtus de ponchos et bonnets aux couleurs vives. Assis en tailleur comme tout le public, nous sommes pleinement absorbés par l'atmosphère bon enfant de

l'événement lorsque deux jeunes filles en habit de lumière se dirigent vers nous et nous offrent un verre de *chicha*. Dans le même temps, le speaker annonce que le goûter va être servi... Ni une ni deux, nous voilà en train de décortiquer un jarret de porc confit (*chicharron de chancho*) avec son maïs et sa patate! Un grand moment d'immersion pure et dure.

Dernier col sous la neige

D'abord, ce col de la Raya ne figurait pas sur la carte... une petite grimpe à 4300 mètres, un détail! Ensuite, on avait beau dormir à Aguas Calientes (une source thermale à 60 °C, après une averse de grêle ça requinque), on ne s'en est pas moins réveillés sous la neige... Bref, arriver sur un haut plateau à 4000 mètres et y rester, ça se mérite. Nous voilà donc enfin sur l'Altiplano, perché sur une étendue de pampa. Signe distinctif: des lignes droites à n'en plus finir... Pour tout signe de vie, on compte principalement des aigles et des camélidés en tous genres (lamas, alpagas et vigognes). Autour de nous, le "*gran cielo*" et on se demande fran-

LE SAVIEZ-VOUS?

La cuisine péruvienne est renommée à travers le monde pour sa finesse et son métissage. La *Mistura de Lima*, grand rendez-vous de la scène culinaire internationale, prend chaque année une ampleur nouvelle. La gastronomie péruvienne se définit selon les trois piliers de sa géographie "*costa/sierra/selva*" (côte/montagne/forêt) et s'enrichit également de diverses influences. La cuisine *chifa*, d'inspiration chinoise, en est un délicieux exemple. Vedette de la cuisine *chifa*, le riz *Chaufa* est un riz sauté, souvent au poulet mais déclinable à l'infini.

Cepudis et molentio ium,
dolorer epedit velibus
aperferunt rerum evenita
tiaeptatur?
Gitecum ut alique volume
dolum restrum, samLes
conditions météo sont
rudes et les ascensions
interminables. Fort
heureusement, les routes
ne sont pas bondées...



chement: « Est-ce que le ciel est aussi grand chez nous ? »
Intérêt principal: on voit les orages arriver de loin...
Vous reprendrez bien une petite averse de grêle ?!
Attention, c'est parfois servi avec un torrent de boue, les
avenues non asphaltées peinant à absorber les litres qui
tombent du ciel...

Titicaca et le roi Soleil

Nous reprenons sereinement la route (plate) en direction du fameux Lac Titicaca, que nous avons longé par la rive sud pendant quelques jours. A 3 810 mètres d'altitude, son immense superficie est répartie entre 5 000 km² au Pérou et 3 500 km² en Bolivie. Nous avons traversé avec brio notre première frontière puis le détroit de Tiquina, le plus étroit du lac avec seulement 600 mètres, sur une barge partagée avec un camion. Avant de quitter ce lac légendaire, nous avons tenté de contrer la saison des pluies en nous évadant sur l'île du Soleil, lieu emblématique de la mythologie inca. L'énergie magnétique du lieu nous a offert une journée sans orage.

Sur les bords du lac Titicaca, les spécialités culinaires déclinent la truite (*trucha*) et la perche (*pejerrey*) à l'infini. Mais à table, nos découvertes ne se sont pas limitées à l'assiette; nous avons aussi vécu de grands moments gustatifs en vidant nos verres.



L'Inka Cola est "le" soda le plus populaire du Pérou. Cyril n'y résiste pas !

RECETTE ARROZ CHAUFA (PÉROU)



Ingrédients (base pour 4 personnes):

- 2 tasses de riz thaï cuit (de préférence à l'autocuiseur)
- 250 g de filets de poulet émincés en petits dés
- 5 à 10 oignons chinois émincés (ou ciboulette)
- 1 poivron rouge coupé en petits dés
- 3 œufs
- 1 gousse d'ail pelée et hachée
- 1 cuillère à soupe de gingembre haché
- sauce soja

Battre les œufs en omelette, la faire revenir puis la couper en fines lamelles.
Dans un wok chaud, faire dorer le poulet avec de l'huile puis ajouter l'ail, le gingembre et les oignons. Laisser cuire à feu vif pendant 1 à 2 minutes.
Ajouter ensuite l'omelette en morceaux et le riz, en décollant les grains doucement sans les écraser.
Enfin verser la sauce soja, le riz doit prendre progressivement une teinte marron tout en restant assez sec (verser au fur et à mesure et goûter).

Variantes:

Si vous ajoutez à la préparation des vermicelles chinois, vous aurez un "Aeropuerto".
Vous pouvez cuisiner votre riz Chaufa avec du bœuf ou du canard, ou en version végétarienne avec des légumes sautés.
Buen provecho !

Un petit rafraîchissement ?

Les *gaseosas* (sodas) tiennent une place fondamentale, on en trouve partout et on voit les gens siroter leur petite bouteille dans la rue, dans le bus... La plus populaire au Pérou est le fameux *Inka Cola*, une institution, véritable fierté nationale ! Jaune fluo, goût banane chimique, on s'y fait finalement. Avec le menu du midi, on nous sert régulièrement un *refresco* (rafraîchissement) ... pas frais. On est fan du genre. Secret de fabrication: une poudre au goût fruité indéfinissable mélangée à de l'eau. Ça hydrate. Autre incontournable, la *chicha morada* (boisson violette à base de maïs fermenté) est très prisée. Dans la rue, des mamies s'installent avec leurs petits chariots remplis d'herbes médicinales: elles préparent en direct un remède à ce-que-vous-voulez, cela s'appelle un "emoliente". Mais notre coup de cœur va indéniablement aux jus de fruits frais du marché: on s'installe devant un petit stand rempli de fruits pour la plupart inconnus au bataillon, on choisit, la dame met un coup de *blender* et hop dans le verre, c'est irrésistible... Le plein de vitamines avec des fruits locaux et de saison, le bonheur au fond du verre !