

**TOP
Vélo**

**NOUVELLE
FORMULE**



Avril 2015

**Mark Cavendish
Paris-Nice
Mondiaux piste
Gérard R. Escriba
Sébastien Portet
Les Cévennes**



TOP VÉLO

N°217

TOPVÉLO

Essai

LIGHTWEIGHT URGESTALT 6,08 kg

APPARUES AU MILIEU DES ANNÉES 1990,
LES ROUES LIGHTWEIGHT SONT TRÈS
VITE DEVENUES DES RÉFÉRENCES.
AVEC SON NOUVEAU CADRE, LA MARQUE
ALLEMANDE OFFRE AUJOURD'HUI
UN ENSEMBLE TRÈS HOMOGENÈ.

**Canyon Aeroad CF SLX 7.0
Scott Foil 10
Specialized Amira Comp
Bien se comporter en peloton
Un sac pour la saison
Pneus Zipp Tangente
Selle Mcfk
Les cyclos frontalières**



Le cahier du cyclosporitif

Le psoas, vous connaissez ?

Sommeil et alimentation

Produits bio et sans gluten :

la diététique sportive s'y met aussi

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: 62DH
PORT. CONT: 6,50€ - TOM S: 1000 XPF - NL: 6,50€

M 03380 - 217H - F: 5,50 € - RD



Hardwell



CÉCILE & CYRIL COLLE

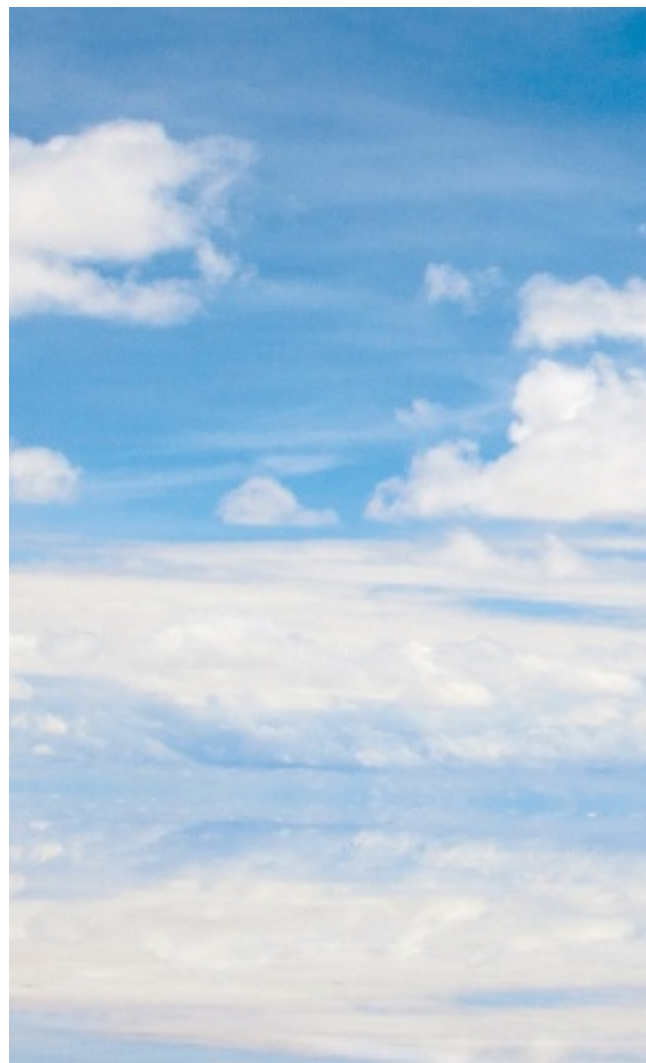
Partis en décembre dernier pour un tour du monde des fourneaux, nos deux aventuriers continuent leur périple. Ce mois-ci, ils sont en Bolivie.



Hors pistes à la bolivienne



L'entrée du désert de sel : c'est parti pour la plus longue ligne droite du voyage.



CERISE SUR LE GÂTEAU DE LEUR PARCOURS EN BOLIVIE, LES SELLES & POIVRE VOUS INVITENT CE MOIS-CI À LES SUIVRE DANS UN ROAD-TRIP SAUVAGEMENT DÉROUTANT, EN MODE TOUT TERRAIN !

On ne pouvait pas ne pas rouler sur le *Salar d'Uyuni*... même si tout le monde nous le déconseillait, allant jusqu'à invoquer 20 cm d'eau sur toute sa surface. C'était mal connaître notre obstination et il en fallait plus pour nous faire renoncer à ce rêve de cyclovoyageur.

Prologue salé

Nous commençons par une mise en jambes de 25 kilomètres de sable/tôle ondulée avant d'être pris d'un vieux doute en arrivant à l'entrée du désert de sel, qui s'étale devant nous sous forme d'immenses flaques qui bloquent apparemment tout passage. Damned ! Heureusement que de gentils conducteurs de 4x4, incontournable moyen de locomotion des tours operators, nous indiquent où passer sans trop s'enfoncer, nous disant que plus loin, c'est sec. Après quelques centaines de mètres dans du sel de moins en moins humide, nous voilà partis pour tracer certainement la plus parfaite ligne droite de notre itinéraire !

Nous dormons sur la *isla Incabuasi*, près de chez Aurelia et Alfredo. Par le passé, ce dernier fut surnommé *El Loco* – le fou – lorsqu'il s'y installa en 1987, dans une grotte. Ce couple adorable nous a aidés à planter la tente sous un vent monstrueux, avant de nous confier leur livre d'or, spécialement réservé aux cyclos ! Coup de cœur. C'est la première fois que nous rencontrons des gens aussi sensibles au voyage à vélo, qui ont tout compris de notre envie de lenteur et de liberté. Le réveil sur un miroir d'eau où se confondent ciel et terre, ou plutôt ciel et sel, valait bien une nuit de sommeil sous des trombes d'eau. Décor aussi onirique qu'éphémère pour une séance photo d'anthologie !

VTT de rando

Nous voilà partis d'Uyuni, ville coincée entre un désert de sel et un désert tout court, pour 200 kilomètres en direction du sud, toujours le sud. Objectif Patagonie oblige. Du sable, de la boue, des cailloux, des ornières et surtout... de la tôle ondulée comme on n'en fait plus ! Ça, pour sûr, nous n'avons pas été déçus du

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le *salar d'Uyuni* est un vaste désert de sel situé sur les hauts plateaux du sud-ouest de la Bolivie à 3 658 m d'altitude. Avec ses 10 582 km², il constitue le plus vaste désert de sel du monde et représente un tiers des réserves de lithium exploitables de la planète. Sa formation remonte à 10 000 ans, quand l'étendue d'eau salée était une partie du Lago Minchin, un lac préhistorique géant. En s'asséchant, il laissa derrière lui deux petits lacs encore visibles, le lac Poopó et le lac Uru Uru et deux grands déserts de sel, le salar de Coipasa et le gigantesque salar d'Uyuni.

Le sel est exploité, mais la production annuelle d'environ 25 000 tonnes ne risque pas d'épuiser les 64 milliards de tonnes estimées du gisement !



Entre janvier et mars, les précipitations inondent les bords du *salar d'Uyuni*, qui peuvent être recouverts d'une trentaine de centimètres d'eau, sur cette étendue absolument plate.

voyage. Cela dit, on a pris notre mal en patience et on a eu le temps de faire coucou aux lamas, aux bébés lamas, aux mamans lamas... Bref, vous saisissez l'idée. Le premier soir, nous avons été hébergés dans une maisonnette de village inoccupée. Le deuxième jour, surprise voilà que l'on passe de la pampa peuplée de lamas à des paysages de western désertique. Et ici ou là, une dune! Aussi surprenant que joli. Et comme souvent quand c'est beau, ça monte. Fin des grandes lignes droites planes, on se remet à mouliner... Le lendemain, on reprend notre route qui joue à « *Qui veut gagner du dénivelé* », sans oublier de nous tanner avec des paquets de sable et quelques mètres lisses entre les portions de tôle ondulée. Offusqué, un moyen de roue s'en est dévissé à force de brinquebaler.

Apothéose

La fin du troisième jour de cette équipée sauvage nous a menés dans un campement de mineurs. Et devinez où on a choisi de planter la tente? En plein milieu, tiens, le seul endroit plat, sinon c'était cailloux et pentes. Pour vous situer la scène, le milieu, c'était pile entre les baraques des mineurs et l'entrée de la mine. Avec des tours toutes les 6 heures, autant dire qu'on les entendait parfaitement partir travailler avec leur transistor à fond autour du cou...! On a bien suivi le rythme de vie du



Après le désert de sel, le désert tout court... Hélas, dans ce décor de far-west, pas le moindre cow-boy en vue!

RECETTE EMPANADAS (BOLIVIE/ARGENTINE)



Ingrédients (base pour 4 personnes):

Disons-le tout net, ces petits chaussons fourrés à la viande et aux légumes sont irrésistibles. Tour à tour appelées "salteñas" ou "tucumanas", les empanadas sont originaires des villes argentines de Salta et Tucuman. Pour autant, on en trouve d'excellentes en Bolivie et en particulier à La Paz, où la pause "empanada" de 11h est une véritable institution. À servir en apéritif, en entrée ou en encas!

Pour la pâte: (pour 4 personnes)

- 380 g de farine - 150 g de beurre
- 1 verre de lait - 1 œuf

Mélanger la farine avec l'œuf et le beurre ramolli. Dès l'obtention d'une pâte, ajouter le lait progressivement. Ne pas hésiter à en rajouter si la pâte reste trop compacte. Ajouter une pincée de sel et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène et qu'elle ne colle plus aux doigts. Faire une boule et la mettre à reposer au frais pendant 1h.

Pour la farce (et c'est pas une blague):

- 400 g de bœuf haché - 1 oignon
- 1/4 de tasse de raisins secs - 3 œufs: 1 entier, 1 cuit dur et un blanc - quelques olives - 1 cuillère à café de sauce pimentée - cumin, paprika, thym, origan

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon émincé dans de l'huile d'olive. Ajouter la viande hachée. Lorsqu'elle brunit, ajouter les raisins secs et les olives. Laisser cuire à feu doux pendant quelques minutes avant d'ajouter l'œuf dur en petits morceaux. Saler, poivrer et épicer la farce avec la sauce pimentée, les épices et les herbes. Enfin casser un œuf dans la préparation et mélanger afin de bien lier la farce.

Sur un plan de travail fariné, étaler la boule de pâte sur une épaisseur de 5 mm environ. Découper des ronds de pâte de 10 cm de diamètre et appliquer du blanc d'œuf sur le pourtour avec un pinceau. Ajouter une bonne cuillère à soupe de farce au centre du chausson et le replier en appuyant bien sur les bords pour le sceller.

Enfourner à 200 °C pendant 20 minutes environ.

campement, peu occupés à dormir du coup. Joie. Le lendemain matin, nous attendaient encore 60 km de pistes défoncées, dont encore quelques belles ascensions. À l'agonie, nous voilà en train de héler la première voiture passant dans notre sens... À son approche, le sigle "Policia" se dessine sur le capot du fourgon. On a testé pour vous le rapatriement sanitaire en essoreuse à salade! À fond de train sur les pistes définitivement déglinguées, cette infidélité au vélo nous a coûté cher... la peau des fesses dirait-on élégamment!