

VTT

MAGAZINE

L'officiel du vélo tout terrain

SAGA INTENSE : LOPES ET PALMER SONT DE RETOUR



MATCH XC 29"

FUJI SLM 29 1.3

KTM MYROON 29 PRIME

LAPIERRE PRORACE 729

LE TOP DU

SEMI-RIGIDE !

DÉCOUVERTE
LES BALÉARES

ESSAIS
PRESTIGE

YETI ASR-C

SKYDE 290

CONSEILS

OÙ ROULER EN 2015 ?

XC, ENDURO, GRANDS ÉVÉNEMENTS, RANDOS...

NOTRE SÉLECTION DES MEILLEURES ÉPREUVES DE LA SAISON

COMPARATIF FREINS

BRAKE FORCE ONE

HOPE TECH 3 E4

TRICKSTUFF CLEG 4

LA BONNE
ALTERNATIVE ?

TECHNIQUE

TOUT-SUSPENDU 130 MM

27,5" OU 29"

LEQUEL CHOISIR ?

M 03535 - 289H - F: 4,90 € - RD



VTT MAG - FÉVRIER 2015



SELLES & POIVRE

Les fourneaux du monde à vélo

Imaginez un couple de triathlètes, gourmands et voyageurs par-dessus tout, qui décide de réaliser un rêve commun de tour du monde à vélo. Ajoutez une touche de gourmandise et voici le projet Selles & poivre dans toute sa splendeur ! Après plus d'un an de préparatifs, Cécile et Cyril sont partis explorer un bout de planète à bicyclette. Leur projet ? Voyager à la vitesse d'un coup de pédale et aller à la rencontre des fourneaux du monde. Tous les mois, à travers cette chronique, ils nous livreront leur carnet de voyage et nous feront partager leurs expériences culinaires. Présentation. Texte : Cécile Colle



L'ITINÉRAIRE SELLES & POIVRE

« Chiche, et si on le faisait ? » : l'été du déclin pour l'aventure, l'une arpentait 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.

« Un tour du monde ? Génial ! À vélo ? Mais pourquoi ? » Voilà souvent l'enchaînement de réactions à l'annonce de notre départ. On répond simplement que le vélo est le moyen de transport qui nous permet de couvrir une bonne distance tout en conservant le côté contemplatif que l'on aime donner à nos voyages. Autre atout non négligeable : dans nos sacoches, on peut emporter toute sa maison ou presque, avec moins de contraintes qu'un sac à dos. Le voyage à vélo, il suffit de l'essayer pour l'adopter ! Avec un enthousiasme communicatif, ces deux

baroudeurs-là présentent leur voyage en toute simplicité. Allier voyage et gourmandise, voilà l'astuce qui donne à leur tour du monde toute sa saveur.

ON IRA MANGER CHEZ VOUS

Au cœur de ce rêve de tour du monde ? Savourer les paysages et les rencontres. À la question : Comment imaginez-vous votre journée idéale lors de ce voyage ?, le duo Selles & poivre répond : « Démarrer la journée devant un panorama de carte postale au sortir de la tente, engloutir quelques kilomètres dans un

fond d'écran et terminer autour d'un bon dîner partagé avec une famille vivant là où nos roues nous mèneront. » Ce qu'ils attendent le plus de



UN BUREK PAS BEURK

En guise "d'antipasti", nous vous proposons en cuisine une réminiscence de nos vacances d'été 2013: le Burek, que l'on trouve un peu partout même en Turquie mais nous avons mangé les meilleurs à Ljubljana.

Le Burek, c'est pas beurk, mais qu'est-ce que c'est donc ?

Un gros cigare frit, garni d'une farce soit au fromage (chèvre épinard pour la recette d'aujourd'hui) soit à la viande ou même au thon.

Farce chèvre/épinards : faire revenir vos épinards en salant et poivrant et en fin de cuisson rajouter le fromage de chèvre frais. Farce à ce que vous voulez : on peut très facilement improviser une farce avec ce que l'on a dans le frigidaire.

Préparation du Burek :

Préparer la pâte du Burek en mélangeant la farine, le sel, puis ajouter l'eau peu à peu jusqu'à obtenir une pâte ferme mais souple (pas dure ni collante).

Diviser la pâte en 5 boules égales et les déposer sur un plan de travail fariné.

Aplatir chaque boule en un disque de 15 cm de diamètre (max 3 mm d'épaisseur).

Prendre un disque et le déposer dans un récipient huilé, étaler sur les deux faces 1 c.s. d'huile, faire la même chose avec les 4 autres disques de pâte, et les disposer dans le même récipient. Couvrir le récipient avec un linge propre et laisser reposer environ 30 minutes. {Bien entendu si vous n'avez pas le temps, des feuilles de brick s'y prêtent très bien.}

Former le Burek : prendre un disque de pâte du récipient et l'aplatir en l'étirant avec les doigts délicatement pour éviter de déchirer la pâte. Il faut que la pâte soit étirée finement, elle devient transparente.

Mettre au milieu 1/4 de la farce et rouler afin de former un gros cigare.

Refaire cette même procédure avec le reste des disques de pâte.

Déposer le Burek dans un moule rond, faire cuire au four préalablement préchauffé à 200 °C jusqu'à ce que le Burek soit bien doré (environ 30 à 45 minutes).

Dober tek! (comme on dit chez les Slovènes, les rois du burek)



Ingrédients de la pâte du Burek (pour les moins courageux ou les plus pressés une feuille de brick peut aussi faire l'affaire) :

- 500 g de farine
- 1 cuillère à café de sel
- Environ 250 ml d'eau selon le taux d'absorption de votre farine
- De l'huile

Ingrédients de la farce du Burek :

- 300 g d'épinard
- 200 g de chèvre frais
- sel/poivre

dans l'agroalimentaire industriel, et j'ai bien envie de découvrir le fait maison du monde, même et surtout des recettes familiales très simples. »

SAVOIR VOIR ET SAVOURER

Avant de se lancer dans leur tour du monde à vélo, les deux trentenaires ont testé leur motivation, autant que leur matériel, de Prague à Venise et sur la route des vins d'Alsace. Découvertes culinaires, rencontres mémorables et décors incroyables : tant de choses à partager avec ceux qui restent ! Crayons et appareil photo dans les sacoches, ils comptent savourer le monde avec gourmandise et curiosité. Ces passionnés d'écriture et de photographie publient leurs carnets de route, recettes et anecdotes sur www.sellesetpoivre.com. Les yeux et les papilles ouvertes, les voilà partis pour concocter un savoureux blog de voyage. À suivre de près pour les cyclistes, les gourmands et les baroudeurs!

© Johanna Marjoux



Depuis le 7 décembre, le globe est devenu le terrain de jeu de Cécile et Cyril.

ce voyage tient avant tout dans l'échange, avec une idée en tête: quoi de plus convivial qu'un repas partagé au hasard des rencontres faites en chemin?

CARNET DE RECETTES ITINÉRANT

Tout cycliste qui se respecte connaît l'importance du ravitaillement et la détresse de l'hypoglycémie... Le couple se souvient de la mésaventure de deux cyclos sud-coréens qu'ils ont hébergés grâce au réseau Warm Showers (warmshowers.org): « *L'un d'eux avait fait une très mauvaise chute en voulant à tout prix rallonger une étape: en fin de journée, avec la fatigue et la faim, il n'a pas eu la lucidité d'éviter l'accident.* » Dans cette aventure, le carnet de notes ne demande qu'à se remplir de recettes locales. « *Quel que soit le plat que l'on découvrira, ça nous changera de la traditionnelle soupe aux vermicelles, le repas de base du cyclo-randonneur* », précise Cécile. Et Cyril d'ajouter: « *Je travaille*