

**TOP
Vélo**

**NOUVELLE
FORMULE**



Mai 2015

**Hutarovich
Paris-Roubaix
La Corse
Andy Rihs
Tour des Flandres
Sale Journée**



TOP VéLO

TOP VéLO

N°218

TOPVéLO

Vélo cyclosporatif 2015

CANYON ENDURANCE CF 9.0 SL

PRÉSENTÉ IL Y A MOINS D'UN AN, CE VÉLO EST LE PREMIER MODÈLE ENDURANCE DE LA MARQUE ALLEMANDE. SUR LES ROUTES DE LA COSTA BRAVA, IL S'EST IMPOSÉ FACE À DES CONCURRENTS QUI NE MANQUAIENT POURTANT PAS D'ARGUMENTS.



**Specialized Roubaix SL4 Pro Race
Time Fluidity Aktiv
Caminade Route 66
Roues Knight 35 - Aivee
Selle Brooks Cambium 37
Les casques aéro
Gran Fondo Dead Sea
Une femme sur le Giro
SRAM 1**

Le cahier du cyclosporatif

Inquiétudes non fondées pour l'EPI

Pas de progrès sans souffrance à l'entraînement ?

Les vertus de la cuisine italienne

ANT/GUY: 6,90€ - REU: 8,20€ - CH: 8,80€
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 - 218 - F: 5,50 € - RD





CÉCILE & CYRIL COLLE

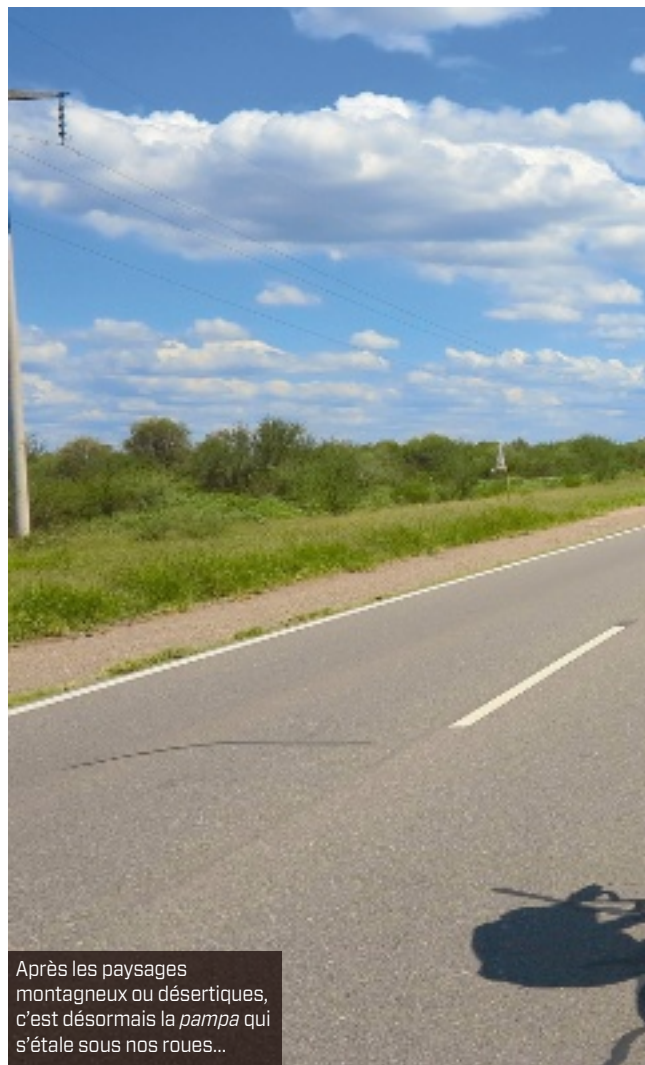
Partis en décembre dernier pour un tour du monde des fourneaux, nos deux aventuriers continuent leur périple. Ce mois-ci, ils sont en Argentine.



De canyons en pampa



Le camp est dressé pour la nuit. Le plus difficile sera dès lors de cohabiter avec les animaux du coin.



Après les paysages montagneux ou désertiques, c'est désormais la *pampa* qui s'étale sous nos roues...

DU NORD AU SUD, LE DUO SELLES & POIVRE A EMPRUNTÉ QUELQUES TRONÇONS DE LA ROUTE 40. LONGUE DE 5 301 KM, ELLE RELIE LES DEUX EXTRÉMITÉS DU PAYS, DE LA FRONTIÈRE BOLIVIENNE À LA PATAGONIE.

Les paysages du nord de l'Argentine nous ont comblés et nous en avons profité pour faire le plein de fonds d'écrans. Peu après le passage de la frontière Villazón/La Quiaca, la *quebrada* (canyon) de Humahuaca s'est généreusement dévoilée sous un ciel clément. On ne savait plus où donner des yeux, entourés de montagnes chamarrées de vert, de gris et de différentes teintes orangées.

Quelques jours plus tard, on a retrouvé la beauté fascinante des *quebradas* sur la route de Cafayate, dans la *quebrada de las Conchas*. Les collines orange piquées de buissons verts pomme, des pics rocheux aux contours capricieux, les méandres farfelus du *rio*... Tout est incroyablement grandiose. Dans cet environnement minéral coloré, les formes géologiques improbables ont reçu des petits noms : la Gorge du Diable, l'Amphithéâtre, le Château...

Arrivés à Cafayate, première région viticole du voyage, nous avons visité le Musée de la vigne et du vin où on a appris que c'est grâce au climat ambivalent « *caliente*

le jour/frisquet la nuit » que les vignobles y produisent l'un des meilleurs vins du monde (pour faire court). On reconnaît que le fameux Torrontès, un vin blanc délicatement doux et parfumé rappelant le Sauternes, est exquis. Il s'accorde très bien avec une dégustation d'*empanadas*, les petits chaussons à la viande dorés au four.

Habitants de la pampa

Après notre émerveillement des paysages rocailloux puis viticoles, nous avons continué la route qui s'est brutalement aplanie et a cessé de tourner. Ah, c'est donc ça la *pampa*! La première journée, on a su profiter du paysage, des champs d'oliviers à perte de vue, en y plantant le bivouac dans une oliveraie. Juste après avoir manqué de rouler sur un iguane énorme. Pas glop! Deux jours plus tard, c'est une mygale et un serpent qui croisent notre route au moment de choisir notre lieu de dodo... Depuis notre entrée en Argentine, la faune nous rappelle tous les jours combien nous sommes loin de la maison! À quelques mètres devant nos roues, les renards se fauflent dans les fourrés; au-dessus de nos casques, les perruches

LE SAVIEZ-VOUS?

Plat national de l'Argentine, du Chili, du Paraguay et de l'Uruguay, on prépare l'*asado* de façon quasi rituelle. Il existe des "*asadores*" (personnes spécialisées dans l'art de cuisiner un *asado*) pratiquement autodidactes professionnels. Ils veillent entre autres à ce que la viande ne cuise pas trop vite. On préfère en général la viande bien cuite ou à point. Pour cela, on dispose en général la partie la plus grasseuse du côté des braises; de cette façon, on obtient une meilleure cuisson. L'*asado* est généralement accompagné par de la salade, par exemple de laitue, oignon, tomate et œufs durs, en fonction de la coutume du pays, agrémentée par du vinaigre de vin et de l'huile.



tourbillonnent en meetings aériens; autour de la tente, les faucons guettent les restes des repas et sur les rives des lacs, les loutres miaulent, bien cachées. On vous épargnerait volontiers ce bestiaire, mais faut bien s'occuper en roulant sur ces interminables lignes droites... En arrivant à La Rioja, un cycliste du coin nous a accompagnés dans les derniers 30 kilomètres. Un peu échaudés par quelques jours à rouler sans horizon, on lui demande ce qui nous attend après et il n'a qu'un mot: « Horrrrrible » (en appuyant bien sur les R)! Ça promet... allez, pour fêter ça, allons nous requinquer autour du plat argentin par excellence: la *carne* (viande)!

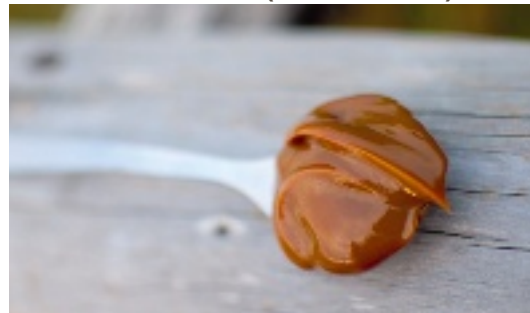
Culte de l'asado

Ce n'est pas une légende, nous avons vérifié que la nourriture de base de tout Argentin qui se respecte est la viande rouge. La convivialité allant souvent de pair avec la bonne chair, ils ont élevé l'*asado* (barbecue) au rang de patrimoine national. Il faut le voir pour le croire, mais c'est un véritable pilier de la culture argentine. Aucun grand rassemblement familial, amical ou même professionnel ne saurait esquiver l'institution de l'*asado*. Au cœur des parcs nationaux, des aires sont aménagées exprès: on y voit des familles ripailler joyeusement autour du feu de joie et des grillades à gogo. Autre avantage, cela réduit les risques d'incendies en restreignant

Hémisphère sud oblige, les vendanges approchent à Cafayate.



RECETTE DULCE DE LECHE (ARGENTINE)



Côté bec sucré, la passion argentine de référence est incontestablement le **dulce de leche**. Sans équivalent chez nous, il s'agit d'un caramel au lait, sous forme de pâte à tartiner. Irrésistible. Cette petite douceur occupe un rayon à part entière des supermarchés, loin devant les miels et autres confitures. Il en existe principalement deux variantes: **estilo colonial** ou **tradicional** (notre préféré), très onctueux et brillant et **repostero**, plus solide pour les décorations de gâteaux. Cette petite merveille a tout pour remplacer dans notre cœur la pâte à tartiner chocolat et noisettes. Dans les deux cas, à faire soi-même c'est aussi délicieux que simple à réaliser alors pourquoi s'en priver? On recommande fortement sur les tartines du petit-déjeuner, ou pour calmer les fringales post-sortie vélo! C'est aussi un ingrédient de base en pâtisserie, que l'on retrouve en *toping* de petits sablés ou en fourrage de brioches ou croissants. Avis aux gourmands!

Ingrédients:

- 2 l de lait entier
- 400 g de sucre roux
- 1 gousse de vanille

Verser dans une casserole le lait, le sucre et la gousse de vanille fendue, et faire chauffer à petit feu en remuant régulièrement avec une cuillère en bois pendant minimum 45 minutes. La préparation va progressivement caraméliser et épaissir. Verser dans un bocal en verre stérilisé et laisser refroidir dans un bac rempli de glaçons avant dégustation (en refroidissant rapidement, le dulce de leche va achever de s'épaissir). À conserver au frais après ouverture.

les lieux de foyers autorisés. Grand principe qui nous a été transmis par le roi du *chancho* (cochon de lait): l'*asado* dans les règles de l'art se fait au bois, surtout pas au charbon malheureux! Dans les campings, chaque parcelle est équipée d'un *fogon* (foyer) et d'une grille, en plus d'un espace collectif avec tables et bancs, éclairés jusqu'à minuit. De l'étudiant *mochilero* (voyageur sac à dos) aux grands-parents, toutes les générations se retrouvent autour de jolis tas de braises amoureusement façonnées. On a vite pris le pli et un soir, un jeune copain de grillade nous a lancé, sincèrement étonné: « Ah mais je croyais qu'il n'y avait que les Argentins qui faisaient des *asados*! » On peut dire aussi *parilla* (grillade). Avec l'accent argentin qui chuinte, dites "parri-cha", pour faire local. Sur ces quelques anecdotes venues du pays de la viande, on vous souhaite une belle ouverture de la saison des barbecues!