

3 VÉLOS À L'ESSAI

Pratiques, matériel, technique

Novembre 2015

# SPECIAL Nos conseils CYCLO-CROSS

Kona Private Jake  
Gir's Warthog - S1neo Revenger



**SORTIE**

Entre  
Ain et Jura  
**La route  
des lacs**



# TOP VÉLO **TOP VÉLO**

**RENCONTRE**

**Jean-René  
Bernaudeau**

« J'aimerais  
un sport  
qui favorise  
les coureurs  
intelligents »



**Technique**

Les home-  
trainers  
nouvelle  
génération



**DOSSIER** Les artisans  
français du titane

Le cahier du cyclosportif

La **diète**  
paléolithique  
La **préparation**  
**physique générale**  
à la carte  
Les **vertus**  
des fruits  
exotiques



**ESSAI  
EXCLUSIF**



**Specialized Venge Pro VIAS**  
**Quand l'aéro devient  
exercice de style !**

M 03380 - 224\$ - F: 5,50 € - RD  
 **Home**  
meill



**CÉCILE & CYRIL COLLE**

Partis en décembre dernier pour un tour du monde des fourneaux, nos deux aventuriers continuent leur périple au Laos.



En famille, en direction d'Angkor.



# Cambodge, L'autre plat pays

AU CAMBODGE, LA THÉMATIQUE "GRIMPETTE" A ÉTÉ MISE ENTRE PARENTHÈSES. À TRAVERS DES RIZIÈRES PARSEMÉES DE PALMIERS À SUCRE À PERTE DE VUE, ILS ONT PARTAGÉ LA ROUTE AVEC BUFFLES, ZÉBUS ET MÊME DES VÉLOS ! DANS L'ASSIETTE, SUR LA ROUTE ET AU MILIEU DE RUINES MILLÉNAIRES : DÉPAYSEMENT ASSURÉ EN PAYS KHMER.

**1 0000** km ! C'est en arrivant à Siemp Reap, aux portes des merveilleux temples d'Angkor, que nous franchissons ce cap symbolique. Depuis 9 mois sur la route, nos vélos ont réussi leur diplôme de routard haut la main. Cyril a gagné au passage quelques galons de mécano : les changements de câble de dérailleur, de boîtier de pédalier et autres réglages fins pour que tout tourne rond n'ont (presque) plus de secrets désormais. Et pendant ce temps-là, Cécile peaufine son master en rustinage... un travail d'équipe on vous dit !

## Mékong Discovery Trail

Un jeune touriste allemand voulait jouer au plus malin en nous demandant : « *Voyager à vélo, c'est quoi le plan, aller d'un point A à un point B ?* » S'il savait ! Tout se joue entre A et B, précisément : là où l'on touche du doigt le pays dans toute son authenticité. Hors des sentiers bat-

tus, on vit le voyage comme un grand match d'impro : sur les rives du Mékong, piégés par un orage torrentiel, contraints de s'abriter sous n'importe quelle maison en pilotis, on s'y trouve invités pour la nuit. Soyez à l'aise à l'idée de raconter votre voyage avec les mains, d'incarner l'attraction du village pour la soirée, de manger un repas-surprise et de dormir à même le sol dans la pièce commune, option basse-cour et ménagerie en bandeson à travers le plancher ajouré. Au réveil, on n'a pas pu échapper à la *noodle soup* en guise de petit-déjeuner, mais promis, la générosité de nos hôtes a compensé la nuit presque blanche. En pleine nuit, on s'est même lancé un challenge montage-de-moustiquaire-sur-la-pointe-des-pieds-pour-pas-réveiller-la-famille-qui-dort ! Nos premiers jours au Cambodge sur l'itinéraire confidentiel du Mékong Discovery Trail gardent cette saveur des nuits chez l'habitant, à vivre au plus près du mode de vie traditionnel.



Les Selles & Poivre en action.



### L'échappée khmère en famille

Retrouvailles familiales, la suite! C'est au tour des parents de Cécile de rejoindre le périple, accompagnés de leurs vélos qui ont eux aussi fait le voyage depuis les Cévennes. Première journée à Phnom Penh, nous visitons Tuol Sleng, dit S21, la tristement célèbre prison des Khmers Rouges. Deuxième journée, on se retrouve captifs de la Pagode d'Argent (pour le coup, une prison dorée à proprement parler) car le ciel s'est donné pour mission de transformer la ville en Venise orientale. Gogo-gadgeto-touktouk transforme-toi en pirogue! Toujours avec le sourire, les habitants slaloment entre les flaques, traversent à gué, mouillent le maillot et rincent leurs chaussures en attendant l'accalmie. Pour nous, il est temps de partir explorer la campagne cambodgienne: 350 km nous séparent du pôle touristique de Siem Reap et, entre ici et là-bas, peu voire pas de point d'intérêt à signaler, du moins pas en apparence. C'est sans compter sur la capacité d'émerveillement que l'on peut développer sur un vélo, où l'on a tout le temps de décortiquer le paysage qui défile sous nos yeux. Tiens, une charrue à zébus qui laboure le champ, et là les enfants qui font un concours de plongeon dans le ruisseau, ou encore les arrêts curiosité dans le village des tailleurs de pierre puis le village des mortiers à riz. Seule ombre au tableau, la poussière, qui nous a transformés en forçats de la route.

Difficile de décrire l'émotion qui nous a étreints lors de la visite des temples d'Angkor. Trois jours pleins à parcourir les vestiges, en partie seulement: immensité inimaginable de ces édifices majestueux, tous différents et tous bouleversants de beauté.

### Sorry Omelette

Constat affligeant, notre anglais première langue a mal vécu le voyage en Asie... En revanche nous avons plutôt progressé en langage des signes. À commencer par

Sur la route de Phnom-Penh, Cécile plus rapide qu'un cheval.



Ici aussi c'est la rentrée des classes.

## RECETTE

### AMOK DE POISSON (PAYS: CAMBODGE)



#### Ingrédients (pour 2):

- 150 g de filet de poisson blanc
- 20 g de feuilles de citronnelle
- 1 feuille de bergamote
- gingembre et curcuma (frais ou en poudre)
- 1 gousse d'ail
- 150 ml de lait de coco
- 1 cuiller à café de bouillon de poule
- 1/2 cuiller à café de sucre
- 2 feuilles d'épinard
- 1 pincée de maïzena

Couper en petits morceaux l'ail, le gingembre, le curcuma, la citronnelle et la bergamote et mettre dans le mortier. Pilonner jusqu'à ce que votre pâte de citronnelle devienne bien lisse. Trancher finement le filet de poisson, mettre dans un bol et ajouter le bouillon de poule, le sucre, une pincée de sel, la pâte de citronnelle, 100 ml de lait de coco et mélanger pour que la marinade s'infuse. Couper les feuilles d'épinard en petits morceaux et les placer au fond d'un bol en terre cuite, y ajouter le poisson mariné et faire cuire à la vapeur pendant 15-20 minutes. Dans une casserole, verser 50 ml de lait de coco et ajouter la maïzena. Laisser mijoter en remuant à feu doux pendant environ une minute jusqu'à ce que la crème s'épaississe. Servez l'Amok de poisson dans son bol en terre cuite, surmonté de la crème coco. Délicieusement parfumé!

le soulevé de couvercles sur les fourneaux pour choisir notre pitance. Nos séquences anglophones se muent en véritable réservoir à répliques choc. On retiendra le mémorable « (question) *Why?* (réponse) *No, yellow!* » À table, grand moment de doute face au « *Sorry omelette* » (mais non, c'est pas du tout ce que j'ai commandé). En fait, la serveuse s'excusait de son retard. Sur les bords des routes, on s'éclate à répondre aux questions épatantes « *What's my name?* », « *What do you from?* » ou « *Where are you go?* »

En parlant d'omelette, on a fini par aller voir ce qu'il se passait dans les fourneaux du Cambodge, en prenant un fabuleux cours de cuisine dans la ville de Battambang. La leçon a commencé par les emplettes au marché local: viande, légumes, herbes aromatiques, lait de coco fraîchement pressé... Puis on a enfilé une toque et un tablier et on a émincé, pilé, ciselé, touillé; sous la houlette de chef Toot, ça ne rigole pas en cuisine! Après trois heures à mitonner trois plats et un dessert, nous avons eu le plaisir de déguster notre œuvre, à l'unanimité le meilleur repas du séjour au Cambodge. Avec, en ingrédient vedette, le fait-maison!