

Cuisine populaire et cuisine de voyage : j'emporte quoi à manger quand je voyage ?

Par Pascale Weeks



J'ai des souvenirs de voyages à l'époque où les voitures n'avaient pas la clim et où le réseau autoroutier n'était pas encore aussi dense. Ils duraient des heures et nous nous arrêtions souvent.

Ma mère prenait le temps, en plus de la préparation des bagages, de remplir un sac de victuailles telles que des œufs durs, des sandwiches, des fruits, etc.

Aujourd'hui, l'offre dans les gares et les stations d'essence sur les autoroutes est de plus en plus sexy, parfois qualitative

mais aussi de plus en plus onéreuse. Quand vous voyagez à 4 et que vous n'avez pas pris la précaution d'emporter la moindre bouteille d'eau, cela peut facilement vous coûter plus de 10 euros par personne pour un repas beaucoup trop frugal.

Du coup, n'hésitez pas à faire des paniers repas pour nos voyages en voiture ou en train. Je n'ai pas encore osé faire de même pour l'avion, je crois que c'est un peu plus compliqué. Quel dommage d'ailleurs.

J'emporte quoi à manger quand je voyage ?

Coté boisson

On privilégie les bouteilles d'eau, c'est moins salissant que les boissons sucrées qui vont en plus vous donner soif et risquent de salir votre voiture et vos vêtements.

Les bouteilles thermos reviennent à la mode et ont pris un sacré coup de jeune. Quel plaisir de pouvoir boire un bon café quand on est parti à l'aurore de la maison. Cela donne un coté très vintage aux voyages, non ?

Les en-cas

Si vos enfants sont jeunes ou qu'il fait chaud, le secret est d'éviter tous les biscuits au chocolat, ceux qui sont gras, collants ou qui font des miettes. Rien de pire que de salir sa voiture ou les sièges du train, ce n'est pas sympa pour ceux qui arrivent après, ni pour ceux qui nettoient.

On opte plutôt pour des biscuits ou des gâteaux maison comme un quatre quart, des madeleines ou des sablés ou les grands classiques du commerce, comme le petit beurre. Certaines marques en font de délicieux, c'est le moment de faire découvrir à vos enfants les trésors du patrimoine de la gastronomie française.

Les fruits, c'est très bien aussi. On évite tout de même la banane qui s'abîme toujours dans les sacs et qui dégage une odeur trop forte. Le mieux reste la bonne vieille pomme ou les abricots. Si vous prenez des pêches ou des nectarines, l'idéal est quand même de les couper avant de partir, je ne connais personne capable de manger une pêche proprement en voiture.

Pensez aux fruits secs comme les amandes ou les noisettes ou les fruits séchés comme les figes ou les abricots, ils sont parfaits pour combler un petit creux et ils ne sont pas salissants.

Le plat

Le sandwich reste une évidence mais tout le monde ne les apprécie pas. Il est tout à fait possible d'emporter un plat en voiture ou dans le train. Mettez sur des choses faciles à manger avec une simple fourchette ou une cuillère.

Partez sur une base de céréales, comme des pâtes, du riz, du blé, etc., ajoutez des légumes grillés ou des crudités (dés de tomates et/ou dés de concombre) et des protéines, comme du poulet coupé en dés, du poisson fumé ou du jambon.

Pour que le plat soit agréable à manger froid, traitez-le comme une salade en y ajoutant une vinaigrette légère quand les céréales sont encore chaudes.

Ajoutez éventuellement des dés de fromage pour un plat encore plus copieux.

Si vous ne mangez pas de viande, optez pour un mélange de céréales et de légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.) pour faire le plein de protéines.

Pour le dessert, on suit les mêmes règles que pour les en-cas.

Les petits plus

Des serviettes en papier, du produit pour se désinfecter les mains et des sacs qui peuvent faire office de poubelle.

Je vous souhaite un bel été et de beaux voyages gourmands !