

## SESSION NATURAVILLE APPROFONDISSEMENT BAFA

### Le pain de pèlerin

Il s'agit d'une technique de cuisson autre que le four.

Le pain cuit enroulé autour d'un bâton (un bâton de pèlerin) au-dessus de la braise ou de la flamme d'un feu de camp. Chaque enfant peut ainsi facilement cuire son pain

Différentes recettes de pâte à pain peuvent être testées et on peut aussi ajouter divers ingrédients à la pâte avant cuisson (noisettes, noix, pépites de chocolat..)

On peut aussi incorporer des morceaux de jambon, des lardons, des herbes aromatiques, basilic et morceaux de tomates. Dans ce cas, on remplacera le beurre par un peu d'huile et on ne sucrera pas la pâte

#### La recette du pain au lait

600 grammes de farine

1/2 cube de levure de boulanger

30 centilitres de lait

Un œuf

Une pincée de sel

60 grammes de beurre ramolli Ou 1/2 verre d'huile

20 à 30 grammes de sucre pas de sucre si on veut ajouter des ingrédients salés

Laisser la pâte reposer une heure ou deux (la pâte doit lever)

Former des pâtons cylindriques de 30 cm de long pas trop épais (diamètre du pouce..)

Enrouler le pâton sur l'extrémité écorcée et farinée d'un bâton de **bois vert**.

Espacer un peu les spires de pâte pour faciliter la cuisson.

Il est utile de prévoir **des gants** à usage unique (on rarement les mais propres en forêt).

Laisser cuire (pas trop fort), le temps nécessaire, au dessus du feu en tournant le bâton de temps à autre comme un broche.

Mieux vaut prévoir un **bâton assez long** pour pouvoir le tenir sans être tout près du feu (comme une canne à pêche) et assez épais pour ne pas dessécher trop vite. Un même bâton peut être utilisé deux ou trois fois de suite. Un bâton trop sec risque de se carboniser, voire de s'enflammer avant que le pain cuise...