Nous, c’est Céleste et Hugo ; nous sommes originaires du Mans et grâce à l’aide du “Coup de pouce”*, nous avons eu la chance de partir pour une épopée à vélo en Irlande ! Nous avons décidé d’écrire plusieurs articles pour donner un retour de notre expérience pour celles et ceux à qui cela pourrait donner envie.

> Manger lors d’un voyage à vélo, et lorsque l’on porte tous ses vivres et son matériel peut sembler en effet fastidieux. Cela n’est en réalité pas si dur que ça.

Niveau matériel, pour préparer à manger nous aurons avant toute chose besoin d’un réchaud avec une petite bouteille de gaz de rechange au cas où (il s’agirait de ne pas tomber en panne au milieu de nulle part et de manger des pâtes crues…). Ensuite, **une casserole assez profonde pour pouvoir faire chauffer des plats en sauces ou frire des aliments fera amplement l’affaire**. Enfin, quelques tupperwares assez rigides pour stocker de la nourriture sans que cela soit écrasé dans les sacoches (par exemple des œufs ou des tomates cerises).

Pour ce qui est de la nourriture, sans prétendre être des experts en nutrition, voici nos idées d’aliments. Ceux qui peuvent se stocker à température ambiante dans des contenants sont parfaits, voici quelques idées :

-Pâtes, riz
-Tomates séchées en bocaux
-Couscous instantané : notre petit préféré, il suffit de faire bouillir de l’eau et de le mélanger avec, très compact dans les sacoches et très nourrissant)
-Des petits pots de sauce en verre (sauce tomates, pesto…) : idéal pour les mélanges
-Protéines déshydratées de soja : très compact, et nécessite juste de l’eau bouillante
-Fruits et légumes frais : carottes, tomates, pommes, bananes, raisins …
-Tofu, viande (à préparer juste après achat)…

Pour le midi, du pain, du fromage blanc à tartiner avec ce qu’on trouve à côté a fait notre bonheur.

Enfin, l’Irlande est connue pour ses brasseries de renommées mondiales et ses cidres. Il faut donc goûter au moins une fois la célèbre « Guinness » (à consommer avec modération).

A suivre…

Texte et photos de Hugo DELARUE et Céleste BOULAY, en Irlande.

*Coup de pouce : aide au projet financé par la ville du Mans.

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)