



# LA CUISINE DU BIVOUAC

## 1<sup>RE</sup> PARTIE



**Lorsqu'on se déplace à pied dans la nature, il est important de faire au moins un vrai repas par jour en mangeant quelque chose de chaud et de consistant. Pour cela, il vous faut un bon système de cuisson qui vous permette de cuisiner dans de bonnes conditions. En matière de réchaud, vous avez l'embarras du choix. Le tout est de choisir ce qui vous correspond le mieux, en fonction de vos aspirations culinaires et du poids que vous voulez embarquer sur votre dos...**

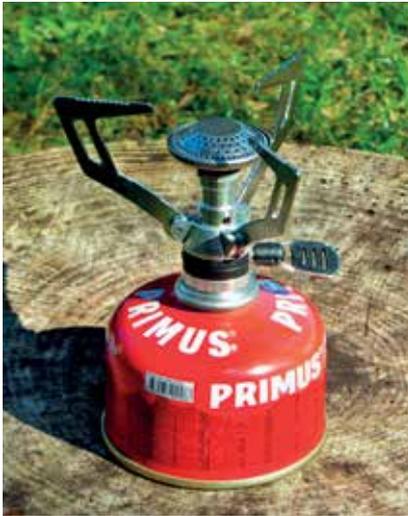
PAR ARYS PANAYOTOU

Il existe plusieurs sortes de réchauds : à bois, à alcool, à gaz et multicom bustibles. Dans prochain chapitre, nous nous pencherons en détail sur d'autres types de réchauds, mais pour l'heure, nous ne parlerons ici que des réchauds à gaz. Depuis l'apparition de la cartouche, le réchaud à gaz est le plus utilisé par les randonneurs qui voyagent en auto-

nomie. Le réchaud à gaz est fiable, facile à utiliser, son rendement est plus élevé que le bois ou l'alcool et le réglage de cuisson beaucoup plus précis. Selon le modèle il peut être tout petit et très léger. Néanmoins, il présente quelques inconvénients : on ne trouve pas partout des cartouches adaptées et il craint le froid et l'altitude, à moins d'être équipé d'une cartouche

### Testés et validés

**P**lutôt que nous lancer dans un interminable «catalogue» de produits, nous préférons vous présenter ici les divers systèmes de cuisson que nous avons réellement testés au cours de nos expéditions. Il s'agit donc là d'une représentation non exhaustive, certes, mais qui a l'avantage de reposer sur du vécu, sachant que certains produits nous suivent depuis plus de 2 ans.



**Un réchaud Coleman F1 Spirit sur une cartouche Primus. Ce type de cartouche s'adapte sans problème sur tous les réchauds à gaz de rando.**

inversée. Il y a plusieurs types de réchauds à gaz, du plus simple au plus sophistiqué, sachant que ce dernier intègre généralement une casserole optimisée ou un système à cartouche déportée.

### LES GRANDES MARQUES DE RÉCHAUDS

En France, Campinggaz est resté pendant longtemps le leader incontesté du réchaud de randonnée avec son fameux Bleuët. Mais ce monopole n'a pas résisté face à l'arrivée de marques étrangères emblématiques et historiques comme Optimus et Primus qui avaient chacune près de 100 ans d'existence et qui présentaient des modèles plus légers et plus performants. Aujourd'hui, ces marques se partagent le marché, suivies de loin par les Américains Coleman, MSR et Jetboil dont les produits ont un peu de mal à s'implanter.

### LA CARTOUCHE À VALVE FILETÉE

En dehors de Campinggaz, tous les réchauds de randonnée à gaz utilisent une cartouche à valve filetée. Ce concept génialissime vous permet de brancher votre réchaud sur une cartouche en un tour de main. Ce système facile à manipuler est à la fois fiable et sans danger, et il élimine définitivement le

risque d'une mauvaise connexion comme cela arrivait parfois sur les anciens Bleuët. Autre avantage, et non des moindres, ce système permet d'enlever (ou d'installer) une cartouche, même si celle-ci est entamée.

### LA CASSEROLE OPTIMISÉE

La particularité d'une casserole optimisée repose essentiellement sur son échangeur thermique, un anneau alvéolé fixé à demeure sous la casserole. Ce système révolutionnaire provoque une montée en température ultra rapide (2 min pour chauffer un litre d'eau ou de soupe !) en optimisant le flux du brûleur et avec une déperdition thermique quasi nulle. Ce répartiteur de chaleur permet d'utiliser deux fois moins de carburant qu'avec un réchaud standard.

### LES MINI RÉCHAUDS

Le choix du réchaud dépend de votre façon de cuisiner en bivouac. Pour réchauffer de l'eau et cuisiner vos plats lyophilisés, un petit réchaud suffira, surtout si vous êtes seul.

Le Crux Optimus est tout simplement génial ! Il est léger (83 g), puissant et

**casserole optimisée Terra HE Optimus**



**Réchaud Crux d'Optimus. Une fois replié, il se glisse sous la cartouche de gaz dans une housse spécialement conçue à cet effet.**

ultra compact. Ses bras crantés se replient sur la tête de brûleur qui se replie à son tour le long de la cheminée, permettant ainsi au réchaud de se loger sous la cartouche de gaz. L'ensemble prend place dans une housse prévue à cet effet. Difficile de trouver mieux en termes de compacité ! ▶▶

**Casserole optimisée Hélios Jetboil.**



Réchaud Crux Lite d'Optimus.

►► Le Cruz Lite est lui aussi un excellent produit, très bien fini et ultra performant. Avec ses 77 g, c'est le poids plume d'Optimus. Contrairement au Crux, la tête du réchaud ne se replie pas le long de la cheminée, ce qui le rend moins compact que son grand frère. Malgré sa toute petite taille, le Crux Lite délivre sous abri la même puissance de 3000 W que le Crux, ce qui lui permet de faire bouillir un litre d'eau en moins de 3 minutes. Sur les deux modèles nous avons apprécié la largeur de la tête de brûleur et la



Fyre Power PZ de Coleman. Un des réchauds les plus puissants de sa catégorie. (mettre seulement 2 photos sur les 3)

commande de la valve de réglage en fil vert qui peut se manier facilement, même avec de gros gants.

Les réchauds de Coleman alignent les mêmes qualités pour des prix similaires. Le F1 Spirit de Coleman est tout aussi petit et presque aussi léger (118 g). Livré dans une housse de nylon, ses bras se replient aussi sur la tête du brûleur. Il est extrêmement compact et très performant. Son autonomie et sa puissance de cuisson sont sensiblement similaires à celles du Crux. Plus encombrant, mais plus performant, le

Fyre Lite de Coleman. Plus petit que son grand frère, il est dispose quand même d'un très beau rendement.



Firepower PZ nous a particulièrement séduits par la stabilité de ses bras de cuisson auxquels s'ajoute un excellent Piezo. Un réchaud parfait pour y poser une grosse casserole...

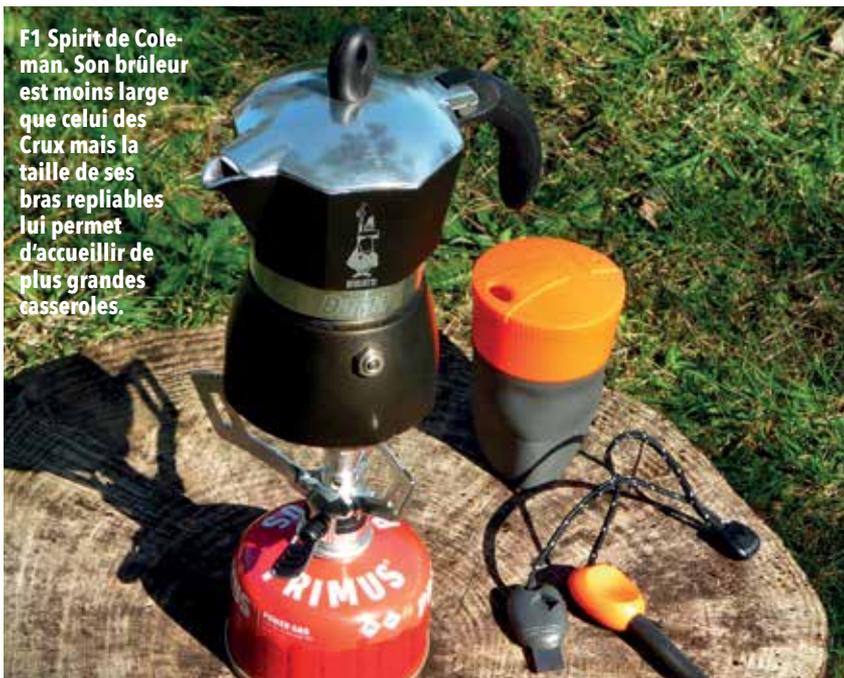
### LES SETS DE CUISSON

Si vous voulez favoriser la légèreté et la compacité, avec un système "tout-en-un", nous vous conseillons les sets de cuisson d'Optimus. Le Crux Lite Solo ou le Crux Week-end HE (avec casserole optimisée et Piezo) sont absolument parfaits pour le randonneur qui veut voyager léger (60 € pour le premier et 81 € pour le second chez Mountera). Ils reprennent les mêmes caractéristiques des réchauds auxquels ils ont emprunté le nom. Ils sont équipés d'une housse et on peut leur greffer un pare flamme.

Dans le même esprit, nous avons le Jet Boil Flash (110 € chez le Vieux Campeur et chez Watteo). Le brûleur, le pare-vent, la cartouche, et le trépied télescopique se rangent à l'intérieur de la casserole optimisée. Ce réchaud est le compagnon idéal des baroudeurs qui n'ont pas le temps de cuisiner et qui veulent privilégier à la fois l'encombrement et l'efficacité. L'ensemble est très compact, très performant, mais plus onéreux, plus encombrant et surtout plus lourd que les sets Optimus.

### LA CUISINE PLURIEL

Si vous voulez cuisiner et surtout, si



F1 Spirit de Coleman. Son brûleur est moins large que celui des Crux mais la taille de ses bras repliables lui permet d'accueillir de plus grandes casseroles.



**Set Crux lite d'Optimus. Un système de cuisson compact et très léger qui intègre un réchaud Crux Lite.**

vous n'êtes pas seul, il vous faudra un réchaud plus gros et des casseroles plus conséquentes que celles des petits Optimus. Les réchauds à cartouche déportée sont une excellente alternative. Ces réchauds peuvent recevoir de grosses casseroles et ils sont très stables, car la casserole repose généralement sur le pare-vent. Dans cette catégorie, nous avons beaucoup aimé le set de cuisson Hélios de Jet Boil (120 € chez Watteo). Ce set comprend un gros brûleur, une casserole optimisée de 2 l avec un couvercle en silicone, un pare-vent déporté et un piezo. Nous l'avons testé dans des

conditions épouvantables, en extérieur sous un abri de fortune et ses performances nous ont laissés pantois...

Nous avons beaucoup apprécié le Vega d'Optimus. Puissant, hyper stable et facile à glisser dans le sac ou dans une casserole, ce réchaud multifonction est une vraie merveille de polyvalence. C'est aussi LA référence des réchauds ultralégers 4 saisons. Contrairement à nombre de ses concurrents qui perdent leur souffle dès que la température baisse, il fonctionne parfaitement même par -20 °C. Il suffit de retourner la cartouche en utilisant le trépied intégré pour qu'elle passe en mode gaz liquide. Grâce à son centre de gravité très bas et à son brûleur puissant et polyvalent, il peut accueillir une poêle ou une grande casserole. De plus, avec le réglage extrêmement précis de la flamme, vous pourrez cuire les aliments à feu doux et si le vent se lève vous n'aurez qu'à placer simplement le pare-vent ajustable inclus autour du réchaud et laissez mijoter tranquillement votre dîner.

### LES SETS DE CASSEROLES

Primus, Jetboil, MSR et Optimus proposent leurs propres sets de casseroles. Nous n'avons pas eu l'occasion de tester les produits de MSR et de Primus, mais par contre nous



**Set Crux Week-end d'Optimus. Même système mais avec une réchaud Crux et une casserole optimisée.**

avons testé et apprécié les casseroles et les poêles optimisées de Jetboil, qui sont d'une résistance à toute épreuve, et nous avons adoré le set Terra HE d'Optimus, qui offre un rapport qualité / poids / encombrement digne d'éloge. Ce set est en aluminium anodisé antiadhésif ; il pèse 720 g et il se compose d'une poêle, de 2 casseroles (dont une optimisée) et d'une housse en néoprène particulièrement fonctionnelle. Cette dernière protège vos mains des brûlures, garde les aliments au chaud, protège les récipients des rayures et permet aussi d'économiser du combustible. Dans cette housse, vous pourrez même glisser des couvercles, une cartouche à gaz et un mini réchaud...

### LES ALLUME-FEU

Certains réchauds ne sont pas équipés de Piezo. D'où l'intérêt d'un allume-feu. Si vous ne voulez pas vous encombrer d'allumettes et si vous voulez pouvoir allumer votre réchaud sans faillir, même en plein vent, il vous reste 3 solutions : le briquet tempête, le fire steel de Light My Fire, ou, carrément, le mini chalumeau Burny d'Optimus... ■



**Jetboil. Une marque toute jeune, mais avec des produits très techniques !**



**Set de cuisson Hélios de Jetboil avec cartouche déportée, paravent, casserole optimisée double poignée, couvercle, habillage néoprène anti brûlure (permet aussi de conserver les aliments au chaud) et réchaud hyper puissant. Un concept et une finition absolument parfaits !**



**Chalumeau Burny d'Optimus**