



BIEN REFRIGÉRER

SES ALIMENTS EN CAMPING / KEEPING YOUR FOOD COOL WHEN CAMPING

© Jimmy Hamelin

Que vous utilisiez une traditionnelle glacière ou un réfrigérateur de VR en vue de votre séjour en camping, suivre quelques conseils simples, mais bien avisés vous permettra de consommer des denrées plus fraîches et, par le fait même, d'éviter une intoxication alimentaire.

Whether you're taking a cooler on your camping trip or you have an RV with a refrigerator, keeping food cold and fresh can be tricky. But, by following a few good, simple tips, you'll be sure to have fresher food—and avoid any pesky food poisoning.

L'ORGANISATION DE LA GLACIÈRE

Lavez d'abord votre glacière au savon et à l'eau. N'y placez jamais de mets chauds. Idéalement, remplissez-la lorsqu'elle est déjà froide, quitte à sacrifier un sac de glace pour la refroidir 6 à 8 heures avant le départ. Si vous déposez une serviette à main au fond de la glacière avant de la garnir, celle-ci absorbera le liquide de fonte ou des petits dégâts, ce qui facilitera le nettoyage au retour.

Puisque le froid descend et que la chaleur monte, assurez-vous de bien couvrir le contenu de la glacière avec des blocs glacés (ice pack) pour obtenir une température optimale. Privilégiez les blocs réfrigérants plutôt que les glaçons, ils resteront gelés plus longtemps. Vous pouvez aussi combler l'espace libre par des bouteilles de plastique ou des sacs de type Ziploc remplis d'eau gelée. Gardez par contre une marge de 1 ou 2 centimètres en haut de ces derniers en les remplissant, car l'eau prendra de l'expansion lorsqu'elle se transformera en glace.

ORGANIZING YOUR COOLER

First, wash your cooler with soap and water. Never put hot dishes in it. Ideally, fill the cooler after it's been chilled. Place a bag of ice in the cooler for 6 to 8 hours to bring it to the proper temperature before using it. If you place a hand towel on the bottom of the cooler before filling it, the towel will absorb any small mess or liquid from thawing. This will make the cooler easier to clean when you're done using it.

Because cold drops and heat rises, make sure to fully cover the contents of the cooler with ice packs to achieve the optimal temperature. Use ice packs instead of ice cubes because they'll stay frozen longer. You can also fill any free space with frozen plastic water bottles or Ziploc bags filled with frozen water. When filling these, make sure to leave 1 or 2 cm of space to allow the water to expand when it freezes.

LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Une autre option pour joindre l'utile à l'agréable consiste à congeler des plats ou soupes cuisinés soit en sacs hermétiques ou contenants réutilisables. Vous réfrigérerez votre glacière et aurez à la fois quelques repas prêts à consommer. Plusieurs recettes se réchauffent bien en camping, par exemple : un chili, une sauce à spaghetti, une soupe aux gousses ou aux lentilles, une soupe à l'oignon, du poulet ou de la dinde dans son jus, un ragoût de boulettes ou encore un cari végétarien en sauce.

Si les mets de camping que vous planifiez ne peuvent pas être complètement préparés, vous gagnerez du temps et de l'espace en coupant et portionnant les ingrédients. Hachez les légumes, mélangez les sauces, vinaigrettes et marinades. Répartissez les condiments dans des récipients plus petits. Plus vous réduirez la place qu'occupe la nourriture dans la glacière, plus vous laisserez de marge pour introduire de la glace.

FOOD PREPPING

Another option is to freeze pre-cooked meals or soups in resealable bags or reusable containers. They'll keep your cooler chilled and you'll also have a few meals ready to eat. A lot of recipes reheat well when you're camping. For example: chili, spaghetti sauce, fava bean or lentil soup, onion soup, chicken or turkey in their juices, meatball stew or a vegetarian curry in sauce.

If your camping meals can't be fully prepared in advance, you'll save time and space by cutting and portioning ingredients. Chop the vegetables and mix the sauces, vinaigrettes and marinades. Transfer condiments into smaller containers. The less space your food takes up in the cooler, the more space you have for packing ice to keep it all cold.

LA MAXIMISATION DE L'ESPACE

Si vous désirez faciliter le repérage d'aliments, vous pouvez même créer des séparateurs à l'aide de planches à découper en plastique ou de petits paniers légers. Pensez également à enlever les emballages superflus et à n'apporter que ce dont vous avez besoin. Par exemple, prenez six œufs, et non toute la douzaine.

Transférez de plus dans des contenants étanches tout ce qui ne pourra pas être refermé. Gardez à l'esprit que ce qui se trouve dans la glacière finira probablement par être mouillé. En fait, l'eau au fond de la glacière est presque aussi froide que la glace et aide à maintenir une température adéquate. Règle générale, on garde l'eau pour un séjour de deux ou trois jours, mais on doit la vider lors de plus longs voyages.

MAXIMIZING SPACE

To help store and organize your food, you can use plastic dividers or small light baskets. Another good trick is to remove any bulky packaging and only bring the food you need. For example, take six eggs and not the whole dozen.

Anything that can't be resealed, transfer into airtight containers. Keep in mind that everything in the cooler will probably end up wet. In fact, water at the bottom of the cooler is almost as cold as ice and helps maintain a proper temperature. As a general rule, keep the water for a two or three-day trip, but drain it for longer trips.

« Vous gagnerez de l'espace en coupant et portionnant les ingrédients. Hachez les légumes, mélangez les sauces, vinaigrettes et marinades. »



QUELQUES ASTUCES PRATIQUES

Pour maintenir une température adéquate dans la glacière, veillez à l'ouvrir le moins souvent possible et à l'entreposer dans un endroit ombragé. Couvrez-la d'une serviette de plage ou de papier journal s'il reste beaucoup d'espace sur le dessus. Plus elle contient de l'air, moins la glacière demeure froide longtemps.

Si vous le pouvez, privilégiez deux glacières : une pour les boissons, qui sera ouverte plus fréquemment et une pour la nourriture, afin de conserver plus longtemps la température idéale pour vos aliments. La plus petite glacière pourra en plus servir à transporter les pique-niques lors de randonnées.

SOME PRACTICAL TIPS

To maintain a proper cooler temperature, open the cooler as little as possible and keep it in a shady spot. Cover the cooler with a beach towel or newspaper if there's still exposed space on top. The more air in the cooler, the faster it warms up.

If you can, use two coolers: one for drinks, which will be opened more frequently; and one for food, so you can store your food at an ideal temperature for longer periods of time. The smaller cooler can also be used to pack a picnic for long hikes.

« Pour maintenir une température adéquate dans la glacière, veillez à l'ouvrir le moins souvent possible et à l'entreposer dans un endroit ombragé. »

LE RÉFRIGÉRATEUR DU VÉHICULE RÉCRÉATIF ET SES PARTICULARITÉS

Si vous avez un réfrigérateur bi-énergie ou même tri-énergie, qui peut passer de l'alimentation électrique ordinaire au 12 V ou à l'alimentation au gaz, démarrez celui-ci à vide au moins 24 heures à l'avance afin qu'il soit bien froid pour le voyage. Achetez aussi un petit thermomètre que vous laisserez à l'intérieur pour vous assurer que la température est idéale (entre 1 et 4 °C), puisque ces appareils peuvent se réchauffer rapidement de plusieurs degrés. Il importe donc de les remplir d'aliments congelés ou déjà bien froids.

De plus, les réfrigérateurs de VR de type bi ou tri-énergie (12 V, gaz, électrique) ne fonctionnent adéquatement que lorsqu'ils sont presque parfaitement à niveau (marge d'erreur de 3 degrés ou moins). Un niveau est alors un des accessoires les plus importants à transporter dans votre VR, pour garantir une nuit stable, autant qu'un réfrigérateur bien froid.

Peu importe que vous partiez en aventure de camping avec une glacière et une tente ou à bord d'un VR muni d'un réfrigérateur, vous devez être conscient que la place destinée à la nourriture est limitée. Une bonne planification demeure donc la clé du succès.

RV REFRIGERATORS AND THEIR QUIRKS

If you have 2 or even 3-way refrigerator that can go from ordinary electric power to 12 V or gas power, turn on the empty fridge at least 24 hours before your trip to make sure it is fully cooled. You should also purchase a small thermometer to leave inside the fridge to make sure it reaches the ideal temperature (between 1 and 4 °C), as these appliances can quickly heat up several degrees. So, it's important to fill the fridge with food that's already frozen or very cold.

Moreover, 2 or 3-way (12 V, gas, electric) RV refrigerators only function properly when they're almost perfectly level (the margin of error is 3 degrees or less). Therefore, a level is one of the most important accessories to keep in your RV—it will guarantee that you have a stable night and a cold fridge.

Whether you're setting off on your camping adventure with a cooler and a tent or an RV that has a refrigerator, be aware that your dining options are limited. Good planning is the key to success.



Ces conseils sont tirés du livre **En feu!** de Manon Lapierre, auteure du blogue et chaîne YouTube **La petite bette** et passionnée de plein air, qui paraîtra aux Éditions Cardinal au printemps 2021. N'hésitez pas à vous le procurer pour en apprendre plus sur le b.a.-ba de la cuisine en camping.

*These tips have been taken from the book **En feu!** by Manon Lapierre, outdoor enthusiast and author of the blog and Youtube channel **La petite bette**, which will appear in Éditions Cardinal in spring 2021. Get yourself a copy to learn more about the ABCs of cooking while camping.*



CAMPING QUÉBEC

REMERCIÉ MANON LAPIERRE, LA PETITE BETTE, POUR CETTE PRIMEUR, ET VOUS INVITE À VISITER LE **CAMPINGQUEBEC.COM** POUR D'AUTRES CONSEILS ET ASTUCES.

*CAMPING QUÉBEC WISH TO THANK MANON LAPIERRE, LA PETITE BETTE, FOR THIS SCOOP, AND INVITES YOU TO VISIT **CAMPINGQUEBEC.COM** FOR MORE CAMPING TIPS AND ADVICE.*