

## La nourriture



**La nourriture est un aspect important dans une expédition car c'est un moment où le corps est constraint à des efforts et un climat extra-ordinaire. Il faut donc de la nourriture adaptée aux contraintes de quantité, de conservation, de stockage, de budget et de variété.**

### La quantité

L'expédition se déroule sur une île isolée, ce qui lui donne un aspect d'expédition au sens extrême du terme, mais qui pose une grosse contrainte pour la nourriture. Le premier magasin se trouve à 3 jours de bateau, et lors de la rotation des équipes à la mi-expédition nous ne savons que 2 jours avant si la météo va permettre aux bateaux de venir jusqu'à la cabane. Il faut prévoir de la nourriture en quantité suffisante pour nourrir tous les membres de l'expédition, soit 30 personnes pendant 2 mois !

Avec de telles quantités, il n'est pas possible de réfléchir en "repas" comme on peut le faire pour les courses à la maison. On calcule donc des quantités selon le nombre de "jours/personne".

Une liste de course sur un tableur de type "excel" a été réalisé il y a quelques années. Avant chaque expédition, la personne responsable de la liste d'achat reprend et ajuste la liste selon les remarques positives et négatives de l'expédition précédentes (trop de café / pas assez de thé par exemple), ainsi que selon le nombre de "jours/personne" de l'expédition à venir.

*Pour l'expédition de 2017, la nourriture était pour 1412 jours/personne, ce qui faisait 4 tonnes de nourriture et boissons réparties sur 6 palettes et environ 12 000 euros.*

Pour l'expédition de 2019, le calcul de nourriture est plus compliqué que les expéditions précédentes car les différentes équipes vont se séparer avant d'arriver à la cabane. Chaque groupe doit donc partir au premier jour de l'expédition avec sa nourriture. De plus, des hélicoptères vont déposer de la nourriture et du matériel de bivouac au niveau des camps avancés. Or, on ne mange pas la même chose à la cabane que en camp avancé car les moyens de cuisiner sont plus restreints en camp avancé.

Pour la liste de 2019, des sous-listes adaptées à chaque groupe (glaciaire, cabane et camps avancés) ont donc été calculées selon les contraintes et le nombre de personnes, avant d'être additionnés dans une liste générale.

## **Le stockage.**

Le stockage de la nourriture se fait dans une grande tente : le "magasin", dans des cartons que nous empilons les uns sur les autres par type, un peu comme les rayons dans un magasin. La nourriture est mise en carton juste après le passage en caisse dans le magasin. Si la nourriture dans le carton est "fragile" (ce que nous évitons au maximum), nous emballons le cartons dans du colophane pour protéger un petit peu.

Il y a certains aliments que nous sommes obligés de conserver dans des bidons étanches car les rats de l'île viennent également se servir dans la tente magasin et ce ne sont pas les cartons qui les empêchent ! Ils ne sont pas habitués à ce type de nourriture donc les premiers jours ils goûtent tout : salé, sucré, viande, légumes, fruits, avant de savoir ce qu'ils préfèrent. Nous ne pouvons pas tout protéger des rats car il nous faudrait des dizaines de boites en plastique. Nous attendons de savoir ce qui leur plait le plus pour savoir quoi protéger en priorité.

## **La conservation**

La température moyenne sur l'île est de 8 degrés, ce qui est une température idéale pour la conservation des aliments. Nous n'avons donc pas l'utilité d'un réfrigérateur.

Un congélateur pourrait nous être utile mais nous avons fait le choix de ne pas en avoir. Etant donné la quantité de nourriture que nous achetons, il nous faudrait plusieurs gros congélateurs. Il faudrait les acheter, les transporter avec précaution, savoir les réparer et leur fournir de l'électricité 24h/24 (électricité uniquement les 12 heures de la journée au camp). Ce mode de conservation engendrerait donc un certain surcoût.

Avec l'humidité ambiante, les fruits et légumes sont très durs à conserver.

Les légumes "humides" tels que les tomates ou les concombres moisissent en quelques jours donc nous n'en achetons plus.

En règle générale, ce sont les fruits et légumes que l'on trouve chez nous l'hiver qui se conservent le mieux: les agrumes pour les fruits et pour les légumes: les pommes-de-terre, choux et carottes. Mais on ne peut pas les conserver plus de 3 semaines.

Le légume qui se conserve le mieux est la citrouille. Nous l'avons testé lors de l'expédition de 2017 et les 3 citrouilles ont tenus plus d'un mois sans moisir. C'est donc pour le moment le légume le plus résistant !

## **Le budget**

La somme consacrée à la nourriture représente une part importante du budget de l'expédition. Lors des courses, nous devons faire attention au rapport qualité et prix de chaque aliment.

De plus, acheter la quantité la plus adaptée à l'expédition fait aussi partie du respect du budget car le gâchis augmente le budget. C'est pour cela qu'une liste de course selon le nombre de personne et le temps est réalisée à l'avance.

## **La qualité**

Le plus simple au niveau de la conservation dans le temps, de la protection contre les rats, de la facilité de transport, et du faible coût est ce qui est en boîte de conserve mais nous n'achetons pas que cela.

L'expédition dure 2 mois, ce qui est long. Nous ne pouvons pas nous permettre de manger tout le temps la même chose, car nous aurions des carences et nous aurions moins d'appétit. Il est donc important d'acheter des aliments variés et de qualité pour que l'on reste en bonne santé.

Le soir nous faisons des repas chauds et le midi des repas froids de type pik-nik. Bien entendu les repas sont plus élaborés à la cabane que en camp avancé car à la cabane nous cuisinons au chaud et dans une cuisine "comme à la maison" avec four, plaque de cuissons,... alors que en camp avancé nous cuisinons dehors, parfois sous la pluie, et sur des petits réchauds, plutôt "comme en camping".

Les aliments sont assez variés pour que l'on ne mange pas la même chose deux jours de suite, que l'on soit en camp avancé ou à la cabane.

Par exemple nous achetons des pâtes, des spaghetti, des lasagnes, du riz, des haricots blancs, des lentilles, de la polenta, de la semoule, et de la purée; cela nous permet de varié les féculents. Nous faisons de même pour les sauces et les accompagnements (thon, crevettes, calamars, chorizo, jambon, saucisson, salami).