

# DÉLICIEUSE BANIQUE

DES RECETTES DE BANIQUE PARFAITES POUR LE CAMPING



## BANIQUE TRADITIONNELLE

*Complétez cette recette en cueillant quelques ingrédients! Selon la saison, vous pouvez ajouter des bleuets, des framboises, des poireaux sauvages, des morilles ou même des feuilles de thé des bois hachées.*



### INGRÉDIENTS :

- 3 tasses de farine tout usage
- 1 cuillère à thé de sel
- 2 cuillères à table de poudre à pâte
- ¼ tasse de beurre fondu
- 1 ½ tasse d'eau ou de lait



### AVANT DE PARTIR :

1. Dans un contenant, mélanger la farine, le sel et la poudre à pâte.
2. Prévoir le beurre et l'eau.



### PRÈS DU FEU :

1. Verser le beurre fondu et l'eau dans le contenant de farine. Former une boule avec une fourchette.
2. Retourner la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrir une dizaine de fois. Tapoter pour former un cercle plat d'une épaisseur de 2 à 2,5 cm.
3. Cuire à feu moyen dans une poêle graissée, environ 15 minutes chaque côté. Utiliser deux ustensiles pour la retourner facilement. Elle peut aussi être cuite sur une plaque à biscuit graissée à 350°F pendant 25 à 30 minutes.

# DÉLICIEUSE BANIQUE

DES RECETTES DE BANIQUE PARFAITES POUR LE CAMPING



## BANIQUE SALÉE

*Pour en faire une pizza, personnalisez avec de la sauce et des garnitures de votre choix. Excellent pour les excursions!*



### INGRÉDIENTS :

- 4 tasses de farine tout usage
- 4 cuillères à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à table de beurre non salé fondu
- 1 ½ tasse d'eau
- 1 tasse de cheddar fort râpé



### AVANT DE PARTIR :

1. Dans un contenant, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
2. Râper le cheddar et le mettre dans un contenant.
3. Prévoir le beurre, l'eau et le cheddar râpé.



### PRÈS DU FEU :

1. Badigeonner la poêle avec 1 c. à thé de beurre fondu.
2. Dans un petit bol mélanger le beurre et l'eau, puis le verser dans le mélange de farine jusqu'à ce que tout soit incorporé. La pâte sera un peu collante.
3. Transférer la pâte dans une poêle. Étaler la pâte jusqu'aux bords. Saupoudrer de cheddar et tapoter doucement pour que le fromage colle à la pâte.
4. Faire cuire dans une source de chaleur contrôlée jusqu'à ce qu'il soit doré. Vérifier la cuisson en insérant un couteau bien aiguisé ou une fourchette au centre de la pâte et vérifier s'il ressort propre. Prévoir de 35 à 40 minutes de cuisson dans un four, mais probablement moins au-dessus d'un feu. Couper le bannock en quartiers dans la poêle.

# DÉLICIEUSE BANIQUE

DES RECETTES DE BANIQUE PARFAITES POUR LE CAMPING



## BOUCHÉES DE BANIQUE

*Pour les campeurs au bec sucré, voici les bouchées de banique! Peuvent-elles être meilleures que des beignets? Bien sûr : tout est meilleur sur un feu de camp !*



### INGRÉDIENTS :

#### Mélange sec

- 2 tasses de farine tout usage
- 2 cuillères à table de sucre
- 1 cuillère à table de poudre à pâte
- 1 c. à thé de zeste de citron
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 c. à thé de muscade

#### Liquides

- 1 tasse de lait
- 1 cuillère à thé de vanille

#### Pour frire

- 1 livre (454g) de beurre ou de lard

#### Garniture

- 1/2 tasse de sucre
- 1 c. à table de cannelle
- 1 pincée de sel



### AVANT DE PARTIR :

1. Dans un grand contenant, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel.
2. Préparer la garniture de sucre, de cannelle et de sel, verser dans un contenant évasé.
3. Prévoir les liquides et le beurre.



### PRÈS DU FEU :

1. Ajouter le lait et la vanille au mélange de farine. À l'aide d'une fourchette, mélanger pour former une boule de pâte molle et légèrement collante.
2. Ajouter de la farine au besoin, une cuillère à soupe à la fois pour que la pâte prenne.
3. Retourner la pâte sur une surface de travail farinée, la pétrir doucement une ou deux fois pour former une boule. Avec des mains farinées, former avec la pâte un carré d'environ 2,5 cm d'épaisseur. Avec un couteau, couper la pâte dans le sens de la longueur et de la largeur en morceaux de 2,5 cm. Dans des mains farinées, former une boule avec chaque carré.
4. Dans une poêle en fonte, faire fondre le beurre ou le saindoux (nous avons utilisé le beurre) à feu moyen jusqu'à ce que les ondulations soient visibles dans la graisse chaude.
5. Faire frire quelques boules de pâte à la fois en les tournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient gonflées, dorées et qu'une fourchette insérée dans la pâte ressorte propre (environ 8 minutes), en ajustant la chaleur du feu au besoin.
6. À l'aide d'une écumoire, retirer les bouchées de bannock et les laisser égoutter pendant 2 minutes sur du papier absorbant ou sur des branches d'épinette (en portant attention à l'endroit où coule le gras afin de ne pas attirer d'animaux).