

<https://quebecnature.info/Le-pain-banique.html>



Le pain banique

- Loisirs nature - Vie naturelle - Cuisine naturelle ou sauvage -



Publication date: lundi 2 septembre 2013

Copyright © Nature Québec - Tous droits réservés

Sommaire

- [Recette](#)
- [Cuisson de pain banique](#)
- [Variantes](#)

Les Indiens, les coureurs de bois, les explorateurs et maintenant les scouts, les campeurs fabriquent un pain cuit enroulé sur un bâton, la banique.

La recette est simple et peut se modifier selon les goûts et les envies, on est loin du cadre et de la rigidité de la cuisine traditionnel.

Recette

Il faut 300 grammes de farine, une cuillère à soupe de poudre à pâte, une pincée de sel, une ou deux cuillère à soupe de sucre de canne non raffiné.

On peut y ajouter du raisin sec., des bleuets, des petits fruits, du muesli, des mélanges de graines pour apéritif... !

Ajouter de l'eau, pétrir, enrouler sur un bâton, cuire sur de la braise, manger...

Sur la photo qui suit, deux banique.

Une faite avec une pâte à pain maison normale, une autre faite avec une pâte à pain sucrée et du raisin sec.

Le premier a un goût de pain et de feu de bois.

Le second est un vrai gâteau qui est mangé en un clin d'oeil...



pain banique, banock



pain banique, banock

Cuisson de pain banique

Le mode de cuisson choisi, enroulé sur une branche est périlleux. Il faut caler la branche avec une pierre un rondin... Il est important de choisir une branche le moins flexible possible et droite.

On peut améliorer le système en posant une branche rigide et droite sur deux fourches disposées de chaque côté du feu.



pain banique, banock

Variantes :

Avec la même pâte, on peut faire des galettes, cuites sur une pierre plate inclinée vers le feu ou à la poêle.

Ces galettes sont excellentes au petit déjeuner. On peut rajouter dans la pâte du muesli, des mélanges de grains et de céréales par exemple.

Le pain banique

Cette même pâte, jetée dans de l'huile de friture donne aussi une sorte de beignet.

Dans tous les cas, c'est simple à faire, bon cela nous permet de communier avec nos prédécesseurs grâce à cette tradition culinaire ancienne.



pain banique, banock

PS:

Page lue 9950 fois sur l'ancien site.