TECHNIQUES DE CUISINE

CAP CE 2018

Semaine de menus 1 (automne-hiver)

Jour / Déjeuner	Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3
Entrée	Salade concombres et champignons	Taboulé	Salade de tomates et poivrons verts
Plat principal	Côte de porc	Sauté de veau	Rôti de dinde froid
Garniture + salade	Endives braisées	Purée ou gratin dauphinois	Ratatouille niçoise
Produit laitier	Yaourt	–	Fromage blanc aux pruneaux
Dessert	–	Poire pochée à la fraise	–

Jour / Dîner	Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3
Entrée	Chicorée au gruyère	Crème de volaille	Sardines à la tomate
Plat principal	Poisson pané	Œufs au fond d'artichaut	Pâtes au fromage
Garniture + salade	Coquillettes aux champignons	–	Salade verte
Produit laitier	–	Camembert	–
Dessert	Fruit	Salade orange-pamplemousse	Pomme

Semaine de menus 2 (été)

Jour / Déjeuner	Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3
Entrée	Concombre à la menthe	Tomates et haricots verts	Avocat vinaigrette
Plat principal	Rôti de bœuf	Cabillaud pané au citron	Steack haché
Garniture + salade	Épinards	Gratin dauphinois ou purée	Pommes frites
Produit laitier	Mousse au chocolat	–	Edam
Dessert	–	Orange	Salade de fruits

CAMP

Au camp d'été, pour chaque équipage, un gros souci : bien manger pendant trois semaines.

Comment se préparer à réussir chaque jour les petits plats qui mettront la bonne humeur dans l'équipage ?

Voici quelques idées que tu pourras exploiter durant toute l'année, en te préparant pour le camp !

La cuisine toute l'année

Sais-tu faire cuire un poisson au court-bouillon, confectionner une pâte brisée, monter une mayonnaise ? Non ?

Alors organise-toi, en cours d'années, pour être fin prêt au camp. Les copains apprécieront ! Que faut-il savoir ?

● **Pour les plats de résistance :**

● **Le court-bouillon :** pour cuire : le poisson, la langue de bœuf, la blanquette de veau, le pot-au-feu...

● **La sauce liée :** pour bœuf mode, bœuf bourguignon, lapin ou poulet chasseur, sauce tomate fraîche.

● **Apprendre à cuire les pâtes et le riz** c'est facile mais bien souvent le résultat est désastreux.

● **Pour les entrées et les desserts :**
— savoir faire une soupe aux légumes frais.
— préparer une pizza, une quiche lorraine.
— confectionner : une pâte brisée, une pâte à crèpe, une crème patissière, une crème chantilly, monter des blancs d'œufs en neige.

● **Les sauces d'accompagnement :**

Sauces froides : mayonnaise, persillade, vinaigrette, aïoli...
Sauces chaudes : sauce blanche (béchamel, aurore...), à la moutarde, piquante.

■ Comment apprendre tout cela ?

En se renseignant auprès de ceux, ou de celles, qui savent...

En intégrant cette préparation aux activités d'année. Par exemple, au cours du second trimestre, on pourra programmer :

● Au local, avec l'aide de mères d'éclaireuses, d'éclaireurs :
— première réunion par postes tournants : les sauces d'accompagnement, une partie des desserts...
— deuxième réunion : la sauce liée, le potage, la cuisson du riz et des pâtes, les desserts.

● En sortie :
— première sortie avec cuisine-trappeur,
— sortie plat mijoté, pâtes ou riz...
— sortie « desserts », etc...

■ Mais il faut un bon matériel

Bien cuisiner, c'est d'abord avoir un matériel en bon état ainsi que des moyens de cuisson bien au point.

Donc, en sortie s'entraîner à construire un foyer : six rondins avec deux feux ainsi qu'un four.

Il faut penser à vérifier tout le petit matériel : couteaux de cuisine, passoire, écumette, cuillère en bois... qui manque parfois cruellement au moment propice.

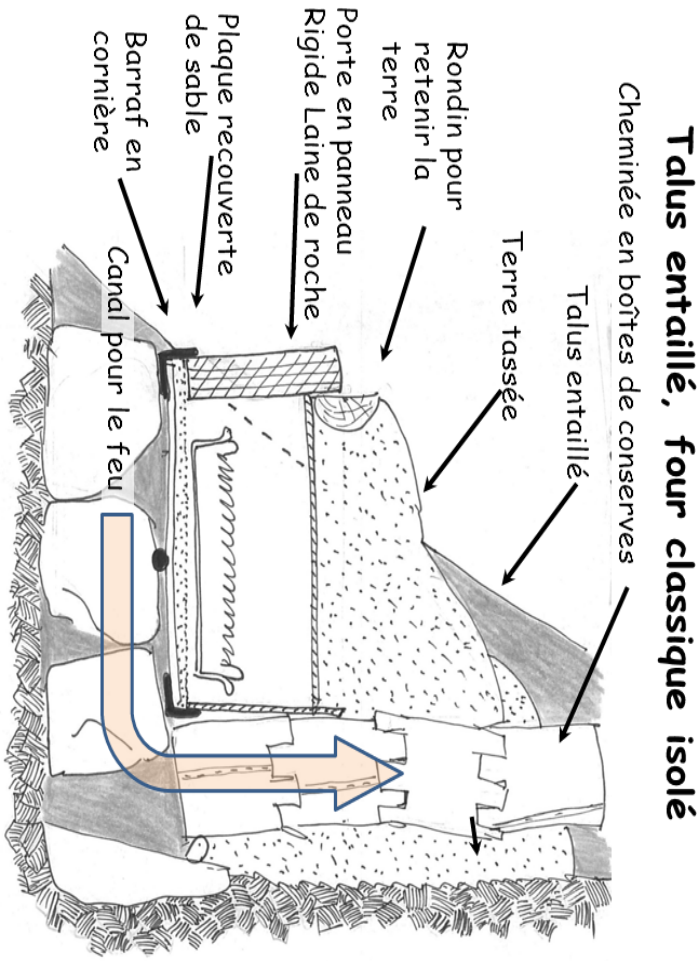
Ce matériel ne coûte pas forcément cher. Les tiroirs des familles recèlent bien souvent des trésors en surnombre (ouvre-boîte, petits couteaux, presse-ail...) dont les parents se séparaeraient facilement. Par ailleurs, les emballages hermétiques de yaourt, fromage blanc, café instantané... sont bien pratiques pour ranger la farine, le sel, le sucre, l'huile, le vinaigre, etc... Il suffit de penser à les garder et les apporter au local.

ENFIN, LE CONCOURS - CUISINE !

Le concours-cuisine, moment attendu par beaucoup, peut se préparer, lui aussi, avant le camp.

Voici une proposition :
l'équipage est prévenu qu'il disposera de :
8 œufs,
8 tomates,
champignons frais 250 g.,
200 g. de gruyère,
500 g. de farine,
1 viande (poulet, lapin),
pâtes ou riz,
2 salades,
1 pot de crème fraîche,
200 g. de lard fumé,
1 l. de lait,
fruits frais ou au sirop,
1/2 vin au choix (blanc ou rouge),
assaisonnement (huile, vinaigre, persil, thym, laurier, ail, oignons, moutarde...),
A l'équipage de rechercher le meilleur menu possible pour le jour « J ».

● ***A lire***
● *Chez nous :*
Album tout Droit N° 3 (pages 56 à 61), L'Equipée Collection n° 1, Fiches « Bécours ».
● *En librairie :*
Il existe de nombreuses revues, des systèmes de fiches proposant des recettes simples. Une collection de ces fiches n'est pas un achat inutile.



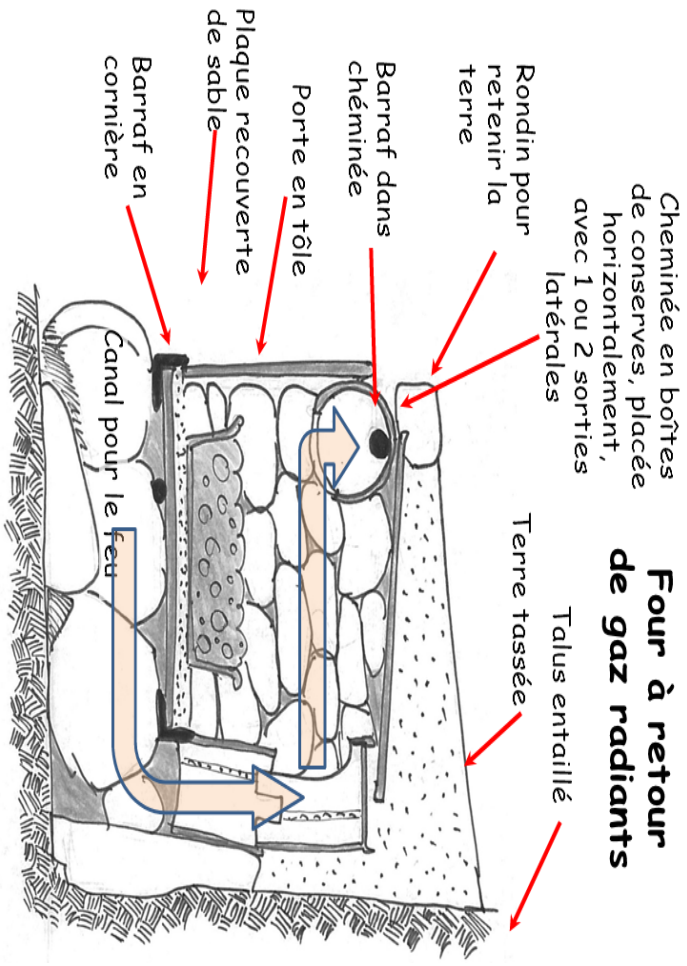
18

Jeudi 3	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Carottes et pommes râpées	Poireaux vinaigrette	Salade flageolets et tomates	Pamplemousse
Harengs grillés	Steak haché aux herbes	Foie de génisse en brochette	Cuisses de poulet
Riz	Pommes de terre sautées	Lentilles	Petits pois
Yaourt	Camembert	Flan vanille aux raisins secs	–
–	Orange	–	Savarin aux fruits

Jeudi 3	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Potage aux légumes	Soupe à l'oignon	Potage aux légumes	Concombre à la crème
Quenelles de veau	Omelette à la tomate	Salade jurassienne	Saucisse
Haricots verts	Frisée aux croûtons	–	Purée au fromage
Crème de gruyère	–	Tartare	–
Fruit	Riz à l'orange	Fruit	Fruit

Jeudi 3	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Carottes râpées	Tomate croque au sel	Salade pommes de terre et cornichons	Melon
Rizotto aux foies	Cœur de génisse	Sauté de porc	Poulet rôti
Salade verte	Jardinière de légumes	Germes de soja aux champignons noirs	Galette de maïs
–	Camembert	Crème de gruyère	Tartare
Fromage blanc à la compote d'abricot	Fruit	Fruit	Éclair

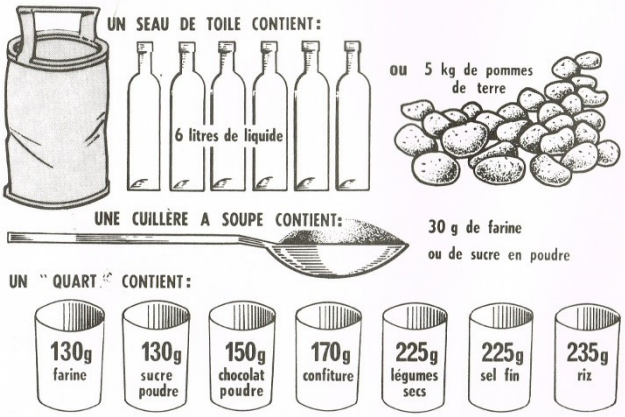
26



Four à retour de gaz radiants

10

CUISINE — Mesure... sans balance



VIANDES
- Sans os ..... 120 g
- Avec os (volaille) .... 200 g
- Saucisse (selon gros.) . 1 ou 2
- Foie ..... 120 g
- Paté ou rillettes ..... 50 g

ŒUFS
- Dans une entrée 1
- Omelette 2

POISSONS ..... 150 g

LÉGUMES
- Pommes de t. purée ... 200 g
- Pommes frites ..... 300 g
- Haricots verts ..... 200 g
- Tomates :
  - entrée ..... 100 g
  - plat ..... 250 g
- Epinards ..... 300 g

LÉGUMES SECS
- Haricots ..... 50 à 60 g
- Lentilles ..... 60 à 70 g

PATES ET RIZ
- Pâtes ..... 70 g
- Riz : plat ..... 70 g
  entremets ..... 40 g

LAIT
- Pour le petit déjeuner .. 1/4 l
- Entremets (crème) .... 1/8 l

FROMAGES
- 1 camembert ..... pour 6 ou 8
- Saint-Paulin, Hollande .. 40 g

BEURRE
- Pour le petit déjeuner .. 15 g

PAIN
- Environ ..... 300 g p. jour

BON APPÉTIT !

LE MEMENTO DU CUISINIER

La conduite du feu

D'une manière générale, en cuisine, **il faut au début un feu vif et efficace,** (ce que donne le feu enveloppant), puis, quand l'eau bout, quand la viande est saisie..., un feu très doux. Aussi, s'il faut savoir faire un feu, **il faut savoir le « défaire »,** c'est-à-dire, le modérer ; et pour cela fie-toi à tes oreilles (on cuisine avec tous ses sens), écoute ton plat « chanter ». Pour réduire ton feu, tu peux enlever des branches incandescentes, retirer les braises, ou recouvrir celles-ci de gros rameaux.

Attention : ne laisse quand même pas ton feu tomber complètement (toujours l'oreille aux aguets) et aie du petit bois à portée de la main.

Tu le vois, c'est de l'art. Deviens donc un artiste, maître de son feu !

Un jour de pluie, si tu n'as pu établir un auvent (toile de tente ou autre) au-dessus de tes foyers, commence par poser ta marmite ou son couvercle sur les barres à feu ; ainsi ton papier et ton échafaudage de bois seront protégés. Dispose cet échafaudage de manière à pouvoir glisser successivement dessous plusieurs papiers enflammés. Si tu réussis à faire prendre ton feu, tu pourras ensuite assécher tout le bois que tu voudras.

L'intendance

Le résultat à rechercher pour un équipage est de bien se nourrir et au meilleur compte au cours d'une sortie du dimanche, de week-end, ou au cours d'une explo ou, pour un équipage accompli, pendant un camp volant.

Que chacun apporte ses propres provisions n'est pas à conseiller : la cuisson de plats différents est difficile, on ne peut pas toujours tout partager, et cela coûte aussi beaucoup plus cher parce qu'on achète au détail et qu'on apporte toujours plus qu'il n'en faut.

Donc, à la réunion d'équipage qui précède la sortie, intendant et cuistot composent le menu (conserves interdites) et évaluent la dépense totale. Une division donne le prix de revient unitaire approximatif. A tour de rôle, chaque équipier se chargera des achats. Evidemment, il faut s'enquérir à l'avance du prix des denrées, connaître les rations, faire le décompte final. Mais quelle économie ! et quel plaisir de partager tous ensemble un vrai repas !

Les menus et la cuisine

● Tout d'abord, s'impose **un petit déjeuner** copieux qui tienne jusqu'à midi et évite de grignoter la moitié du pain avant le repas suivant. Que dis-tu de ceci : fruits pour commencer (à cause des vitamines), puis porridge bien sucré ou crème de riz (0,25 litre de lait entier par convive), puis 0,25 litre de café au lait avec deux tartines de pain beurré ?

Semaine de menus 2 (été)

Jour / Déjeuner	Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3
Entrée	Carottes râpées aux olives	Salade composée	Crème d'asperges
Plat principal	Jambon	Crêpe au fromage	Œufs durs
Garniture + salade	Coquillettes au fromage	Carottes	Ratatouille
Produit laitier	–	Petits suisses	Crème café
Dessert	Fruit	–	–

Jour / Dîner	Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3
Entrée	Salade de concombre	Laitue	Radis beurre
Plat principal	Rosbif froid	Cœur braisé	Filets de merlan
Garniture + salade	Purée	Carottes	Tomates poêlées au riz
Produit laitier	–	Clafoutis aux Prunes	Crème au caramel
Dessert	Pêche	–	–

Semaine de menus 3 (enfant-été)

Jour / Déjeuner	Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3
Entrée	Vermicelles à la volaille	Salade de tomates	Potage tous légumes
Plat principal	Omelette au lard	Raviolis au fromage	Quenelles
Garniture + salade	Ratatouille Salade verte	–	Choux-fleurs sautés
Produit laitier	Yaourt	–	–
Dessert	–	Banane	Raisins

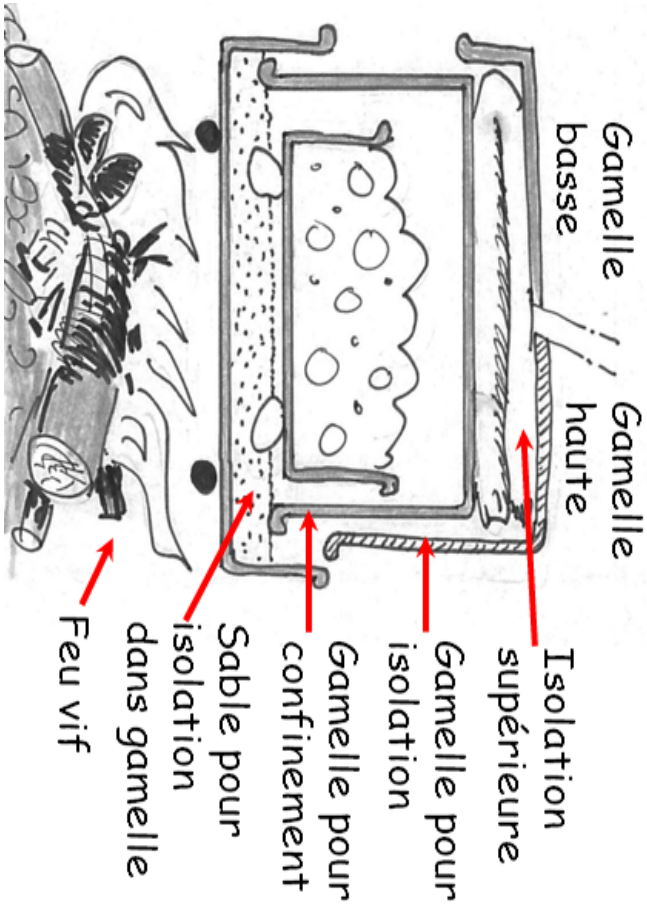
COMMENT FAIRE DU FEU DANS LA NEIGE

S'il fait bien froid, et que les doigts sont gourds et le ventre creux, quoi de meilleur qu'un bon feu, rapidement et savamment construit, sur lequel on fera griller quelques « merguez » ou autres mets délicieux ?...

Le temps est sec : pas de problème, le feu partira tout seul (à condition de ne pas l'allumer avec du bois vert : car à Noël, le bois n'est pas mort, la sève est bien présente, jusqu'au bout des branches...). Attention, dans les régions méridionales, au feu de forêt, toujours menaçant : choisir des lieux sans risques, demander les autorisations nécessaires...

Il pleut — ou il a plu — : classiquement, on cherchera au pied des haies — **sur** les arbustes — ou au bas des arbres, les petites branchettes mortes que l'eau n'a pas imprégnées complètement... On peut aussi découper une bûche à la hachette : le cœur est peut être sec... Les allume-feu traditionnels (dessin...) pourront aussi être utilisés.

Il neige — ou il a neigé — : c'est pareil ! Avec une patience qui sera bien payée de retour, chercher les branchettes cassantes, encore sèches... Choisir bien sûr des essences de bois qui brûlent bien : plutôt les feuillus que les résineux — eh ! oui... — les feuillus où, dans l'ordre, bouleau, charme, hêtre, chêne... font merveille en brindilles, pour l'allumage, les trois derniers étant les meilleurs pour faire de la braise...



20

Jeudi 3	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Céleri remoulade	Salade de tomate et maïs	Pamplemousse	Taboulé aux raisins
Filet de colin au citron	Bœuf en gelée	Rôti de porc	Œufs brouillés
Haricots verts	Choux-fleur béchamel	Purée de pois cassés	Poêlée forestière
Fromage aux herbes	–	Yaourt	–
Ananas au sirop	Fruit	–	Pomme cuite sauce anglaise

Jeudi 3	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Melon	Poireaux vinaigrette	Carottes râpées	Salade verte aux pommes
Saucisse	Morue mayonnaise	Œufs durs béchamel	Escalope de dinde
Lentilles	Pommes vapeur	Haricots verts	Macédoine
Edam	Yaourt	–	–
Abricots	–	Banane	Éclair

Jeudi 3	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Taboulé aux raisins	Potage aux champignons	Salade tomates et concombres	Crème d'asperges
Tomates farcies	Jambon	Sardines grillées	Pot-au-feu
Salade	Petits pois	Coquillettes au beurre	Légumes
Riz au lait	Cantal	Flan caramel	–
–	Pomme	–	Abricots

4

● **A midi,** un hors d'œuvre additionné de salade de saison coupée en lanières, un plat de viande avec garniture de légumes et un dessert : fromage, gâteaux secs, pain d'épices... ou mieux, crème, flan, galettes.

Ton porte-monnaie te recommandera souvent comme légume les pommes de terre ; sache que ces providentielles patates ont évité bien des famines et qu'elles s'accomodent de manières aussi diverses qu'agréables.

On ne se mettra à table que lorsque les différents mets seront tous rigoureusement cuits, et que l'eau pour la vaisselle sera sur le feu.

● Pour tenir le coup, il faut **MANGER CHAUD ET BIEN CUIT.** Aussi, tant qu'on n'a pas acquis la compétence nécessaire en la matière, mieux vaut s'en tenir aux plats simples. En voici quelques-uns de rapides et efficaces, avec leur temps de cuisson : nouilles au beurre (30 mn), riz au lait (1 h 10), blanquette de veau et ragoût de veau (1 h 30), et aussi boudins, tripes, saucisses, œufs ; sans oublier, dans la série des potages, soupe à l'oignon, soupe au lait, soupe aux tomates (20 mn à 30 mn).

● Mais **la BONNE CUISINE SE MIJOTE :** un jour de pluie ou un jour où tu n'auras pas suivi tes camarades au grand jeu, prépare-leur un des plats suivants, ils en redemanderont : bœuf bourguignon (3 h), ragoût de mouton (3 h), chou au lard (2 h), haricots au lard (3 h), soupe de légumes (2 h)...
Et de plus, ce sont des plats relativement économiques.
Bon appétit, les éclés !

Charles Sanquer

LES TEMPS DE CUISSON

VIANDES	• Ragoûts bœuf	3 à 4 heures
	• Lapin, veau, poulet	1 h 30
	• Rôtis bœuf, mouton	15 mn/500 g
	• Veau, porc	30 mn/500 g
	• Volaille	25 mn/500 g
ŒUFS	• Coque	3 mn
	• Mollets	5 mn
	• Durs	10 mn
POISSONS	• Au court-bouillon (selon gros.)	10 à 20 mn
	• Frits	10 mn
LÉGUMES FRAIS	• Pommes de terre	25 mn
	• Haricots verts	20 à 25 mn
	• Artichauts	45 à 50 mn
	• Epinards	10 mn
LÉGUMES SECS	• Haricots	2 à 3 heures
	• Lentilles	1 h 30
PATES ET RIZ	• Pâtes	10 à 20 mn
	• Riz	15 à 20 mn

28

Le quart est placé au bord, sur les braises. La poignée est protégée de la chaleur, ici par une grosse bûche

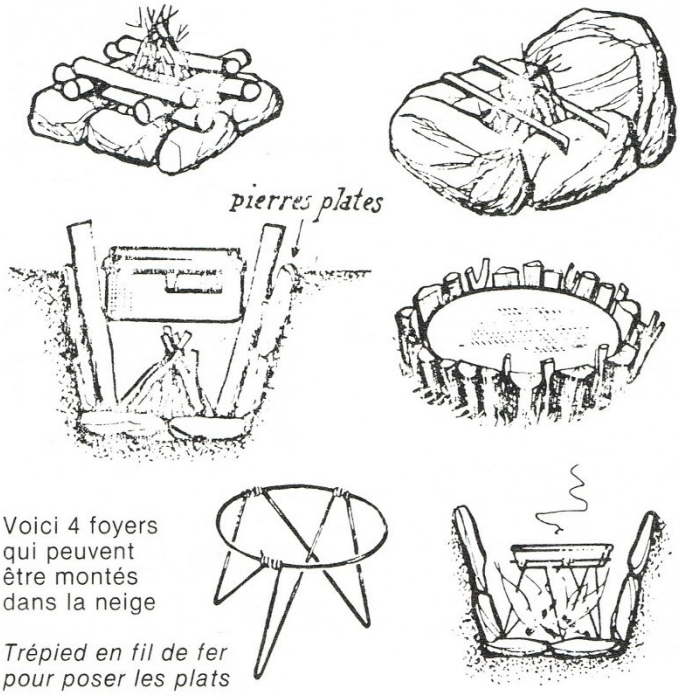
Petit bois du calibre d'un crayon qui est ajouté autour du quart

La gamelle-poêle, doit chauffer sur des quasi-braises. On préserve la poignée de la chaleur

12

UN FEU DANS LA NEIGE

Sur la neige, il a peu de chance de démarrer rapidement.
Creuser une fosse dans la neige.
Garnir le sol de pierres plates, ou de branchages secs, (cueillis au pied des arbustes).
Faire un petit mur de pierres autour du feu.
Procéder comme précédemment...



Voici 4 foyers qui peuvent être montés dans la neige

Trépied en fil de fer pour poser les plats

AU MARCHÉ

« A la belle salade pas chère ! »
« Qui veut mes oranges ? »
« Allez ma p'tite dame, voilà la belle occase ! »

Ces phrases bien connues des ménagères résonnent aujourd'hui au camp de Ferrière sur Sichon.

Que se passe-t-il ? C'est tout simplement... jour de marché !

Au lieu de recevoir, comme d'habitude, les ingrédients pour la préparation du repas, les équipages ont la possibilité de préparer leurs menus, et d'acheter leurs marchandises pour le repas de midi.

Photos Isabelle

■ Comment pratiquer ?

Chaque matin, vers 9 h, pendant trois jours, les marchands (les responsables) montent leurs étals. On trouve : le boucher, l'épicier, le laitier, le « primeurs ».

Ces étals présentent un choix de produits variés dont le nombre est plus important que celui des plats à réaliser (exemple : 4 plats de viande pour 3 repas), avec des degrés de difficulté dans la confection. On y trouve aussi la promotion du jour, les réclames (restes, fruits non assortis... etc...). Le boucher travaille sur commande afin de pouvoir utiliser son congélateur.

■ La préparation

● La veille du marché, l'intendant et les responsables travaillent avec les équipages afin de voir avec eux :
— les prix d'achat des denrées,

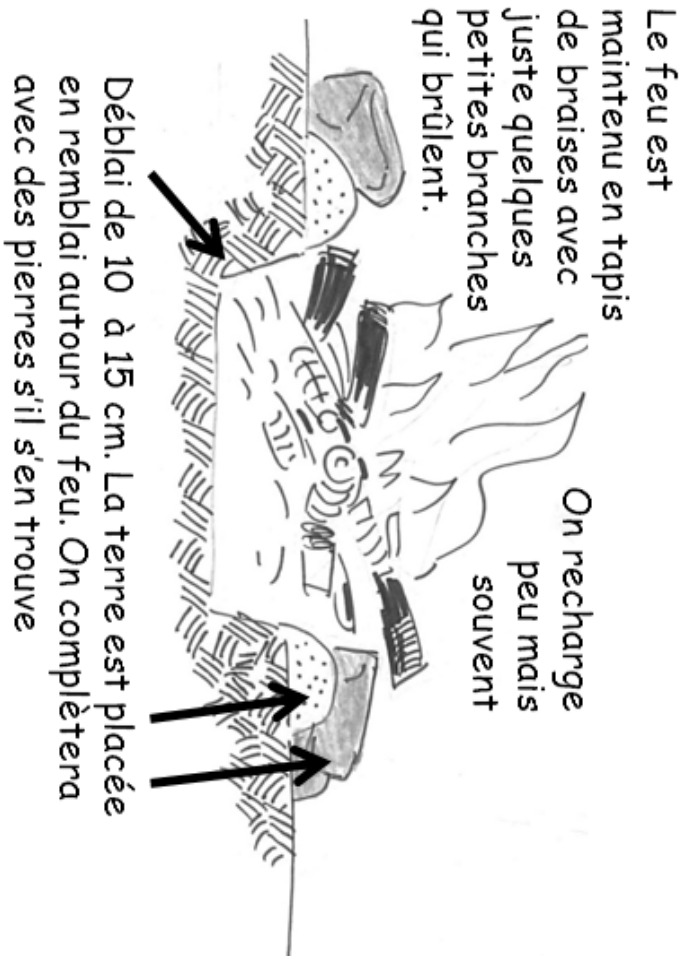
Quantités moyennes par rationnaire

	4 à 6 ans		6 à 10 ans		11 à 14 ans		15 à 18 ans		Adultes	
	H.O.	PLAT	H.O.	PLAT	H.O.	PLAT	H.O.	PLAT	H.O.	PLAT
PLATS DE LEGUMES FRAIS										
Artichauts (pièce)	1/1	1 / 1	1/1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Aubergines		125		150	100	200	125	250	100	200
Bettes- côtes		125		150		200		250		200
Betteraves rouges	60		80		90		100		90	
Carottes (sans fanes)	50	125	60	150	75	200	75	250	75	200
Céleri rave	50	125	60	150	75	200	75	200	75	200
Champignons	40	100	50	150	60	200	75	200	60	200
Choux de Bruxelles		125		150		200		200		200
Choux (verts, rouges, blancs)	30	150	40	200	50	250	60	300	50	250
Choux-fleurs	50	150	75	200	100	225	100	250	100	225
Courgettes		125		150		200		250		200
Concombres	50		80		90		100		90	
Endives	30	125	40	150	50	200	60	250	50	200
Epinards frais		150		200		250		300		250
Fenouil	50	125	50	150	60	200	75	250	60	200
Haricots verts frais	50	150	75	200	100	225	100	250	100	225
Navets	50	100	50	150	60	200	75	250	60	200
Petits pois frais		200		300		400		500		400
Poireaux	60	100	80	125	100	200	125	250	100	200
Radis (la botte)	1 / 6		1 / 5		1 / 4		1 / 4		1 / 4	
Salades variées crues	30		40		50		60		50	
Salades variées cuites		200		250		300		350		300
Tétragones	30	150	40	200	50	250	60	250	50	250
Tomates	70	125	80	150	90	200	100	250	90	200
LEGUMES DE CONSERVE										
Haricots verts (boite 5 / 1)		1 / 35		1 / 25		1 / 20		1 / 15		1 / 20
Petits pois (boite 5 / 1)		1 / 40		1 / 30		1 / 25		1 / 20		1 / 25
Choucroute (vrac 1 / 2 conserve)		100		125		150		200	75	150
LEGUMES SURGELES										
Choux de Bruxelles		80		100		130		150		130
Choux-fleurs	25	80	40	100	50	135	50	150	50	135
Epinards en branche		100		130		160		170		160
Fonds d'artichauts	30		50		75		75		75	
Haricots verts	30	110	55	150	75	160	75	170	75	160
Mélange de légumes (sans féculents)	25	80	40	100	50	130	50	150	50	130
Petits pois (très fins)		80		120		150		160		150
Purées (carottes, céleri, ...)		140		160		180		200		180
Salsifis		100		140		150		150		150

QUELQUES NOTIONS DE CUISINE SOLAIRE

* La technique de cuisson solaire est un peu particulière :

En fait, chaque aliment aura ses préférences quant à la manière dont il désirera être cuit.
Il t'appartient donc d'essayer plusieurs méthodes, plusieurs recettes et de ne pas te laisser décourager par un échec.
Bon voilà quelques conseils, on pourrait encore parler de la forme de la gamelle, de sa taille, de sa couleur, de la manière dont tu surveilles la cuisson (si tu ouvres le cuiseur toutes les 3 minutes...), de l'exposition au vent... mais ne vaut-il pas mieux que tu essayes toi-même ?
Bonnes expériences !



	4 à 6 ans		6 à 10 ans		11 à 14 ans		15 à 18 ans		Adultes	
PLATS GLUCIDIQUES										
LEGUMES SECS	20	30	25	40	30	50	40	60	30	50
PATES ET CEREALES										
Pâtes	20	30	25	40	30	50	40	60	30	50
Semoule fine		30		40		50		60		50
Semoule couscous		40		60		70		70		70
Riz , Avoine, Blé , Millet, Orge, Maïs, Pilpil...	20	30	25	40	30	50	30	60	30	50
POMMES DE TERRE	75	150	100	200	150	300	200	400	150	300

	4 à 6 ans	6 à 10 ans		11 à 14 ans		15 à 18 ans		Adultes	
	PLAT	Ct Prot.	PLAT	Ct.Prot.	PLAT	Ct Prot.	PLAT	Ct.Prot.	PLAT
PLATS PROTIDIQUES									
VIANDES									
Sans déchets	50 à 60		70 à 80	50	110	60	120	50	110
Avec déchets 10 %	60 à 70		80 à 90		120		130		120
Avec os 25 %	80		100		150		170		150
VOLAILLES	125		150		200		250		200
ABATS									
Boudin				50	100	50	120	50	100
Cœur	60		80	50	100	50	120	50	100
Cervelle	60		80	50	80	60	100	60	80
Foie sans déchets	50		60	40	80	50	100	50	80
Langue congelée	70		100	70	125	80	150	80	125
tripes				60	125	70	150	70	125
POISSONS									
Sans tête vidés			100	60	120	75	150	60	120
Portions avec tête			120	75	150	100	200	75	150
Filets sans déchets, frais	60		80	50	100	60	120	50	100
Filets sans déchets, surgelés	70		90	60	110	70	130	60	110
CHARCUTERIE									
Jambon		30		50		50		50	
Saucisse			70	50	100	50	100	50	100
Saucisson		30		50		50		50	
ŒUFS (55 / 60 cal. 4)	1	1 / 2	1 1 / 2	1	2	1	2	1	2

— les quantités nécessaires,
— la composition des menus (équilibre, variété...).

● Le jour du marché :
— les marchands dressent leurs étals,
— les prix des denrées sont affichés sur des pancartes,
— les équipages, qui ne manipulent pas d'argent, reçoivent une fiche comme, par exemple, celle-ci :

jouer le jeu : stands bien aménagés, décorés, costumes pour les vendeurs, musique de fond.

■ L'intérêt

Pendant plusieurs jours, la nourriture va être « individualisée » suivant les goûts de l'équipage. Les participants découvriront des normes d'équilibre

PRIX PAR REPAS x NOMBRE DE CONVIVES = SOMME A DÉPENSER : ☐

ÉQUIPAGE : .....

	1er jour	2ème jour// report....	3ème jour//report...
boucherie crèmerie primeurs épicerie			
DÉPENSE	.... reste.....	.... reste.....	.... reste....

■ L'organisation

Les équipes font leurs achats. Chaque commerçant note sur la fiche les quantités et les produits achetés.

La caissière, qui possède la liste des denrées avec le prix, effectue les totaux.

Bien entendu, on peut marchander, râler, prendre un autre équipage de vitesse pour une denrée rare... comme au marché !

■ L'ambiance

Elle est assurée par les participants. Les responsables auront à cœur de alimentaire, apprendront à établir des prix de revient, à gérer un budget (il est en effet impossible de dépasser la somme reçue).

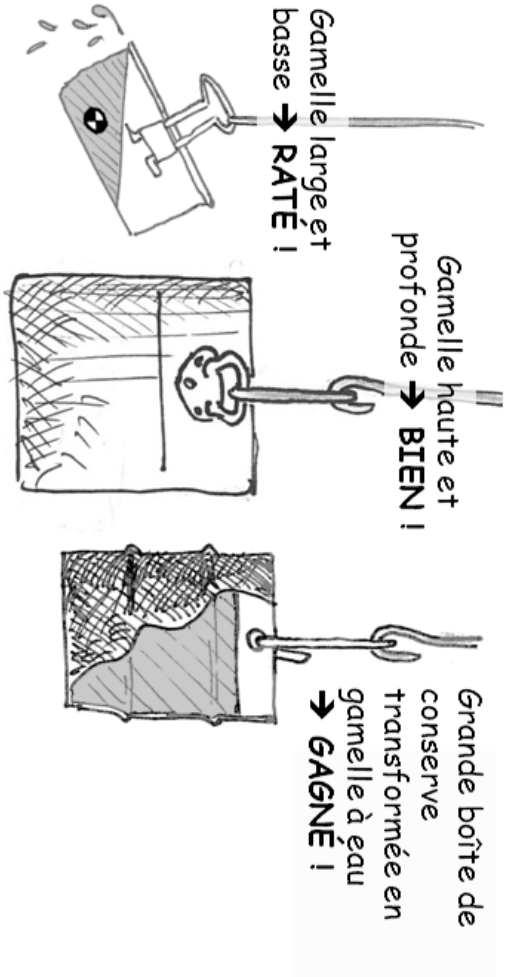
C'est aussi une bonne préparation à l'explo (là, en plus, on manipulera de l'argent).

Pour l'intendant, qui fixe la somme à dépenser, le prix des denrées, ce n'est pas une journée plus chère que les autres, et il peut même... écouler quelques fins de séries.

Les éclés qui ont vécu ce marché ont été ravis. Alors, peut-être... à votre tour ?

René Lecat

Suspendre une gamelle par les anses à un trépied n'est pas chose évidente.
Il faut que la gamelle soit suffisamment haute



QUELQUES NOTIONS DE CUISINE

- **Pour que la cuisson d'un aliment se réalise il faut :**

1) Atteindre une certaine température dont la valeur dépend de la nature de l'aliment.

2) Maintenir l'aliment au-dessus de cette température pendant un temps déterminé par la *nature* de l'aliment et par sa *forme.* (Un aliment coupé en petits morceaux ou réparti en fines couches cuira plus rapidement).

- **Quelques niveaux de température approximatifs :**

60° ... riz
70° ... légumes à feuilles
80° ... pommes de terre, carottes
90° ... viande peu coriace (volailles, steaks hachés)
110° ... viande coriace. Pain, gâteau.

- **Les recettes de grand-mère :**

- Ajouter du sel ou du citron abaissera quelque peu le niveau de température minimale.

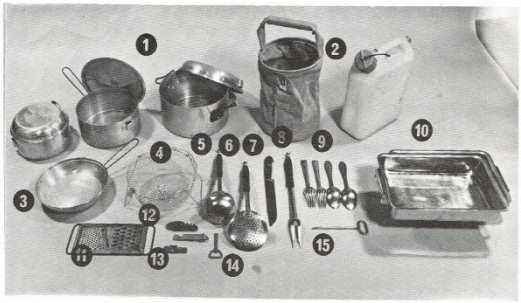
- Mettre juste le volume d'eau nécessaire.

LA CHECK-LIST DU CUISINIER

Le matériel qu'il faut à l'équipage

Bon camp = bonne cuisine... qui offre des repas équilibrés que l'on déguste avec plaisir. Pour faire cette bonne cuisine, il faut de bons cuisiniers, de bons produits... et le matériel nécessaire. Voici donc ce que doit avoir un équipage qui veut réussir une bonne cuisine au camp.

Surtout... n'achetez pas tout (à part la bona) : ayez recours aux surplus familiaux (pas croyable ce qu'il y a d'inutilisé dans la cuisine de maman !). Quant aux barres à feu, quasi introuvables, fabriquez-les avec du fer à béton (barres droites ou coudées).



1. Bona type « brestoise » (les couvercles peuvent servir de plats à servir). ○
2. Deux seaux de toile ou jerrycan en plastique (avec bec verseur incorporé) de 20 litres. ○
3. Poêle alu avec queue amovible. ○
4. Passoire. ○
5. Louche. ○
6. Ecumoire. ○
7. Couteau à viande. ○
8. Fourchette à deux dents. ○
9. Deux fourchettes et deux cuillers. Couteaux de cuisine (éplucher - couper). ○
10. Deux plats de service en alu. ○
11. Râpe. ○
12. Couteau de poche. ○
13. Ouvre-boîte. ○
14. Décapsuleur. ○
15. Clé à sardines. ○
16. Deux bassines à vaisselle (l'une en fer étamé pour aller au feu). ○
17. Série de boîtes en polyéthylène avec couvercles (qualité « alimentaire ») - bouteille. Attention : ce matériel ne doit pas rester exposé au soleil. ○
18. Savon noir (nettoyage des fonds noicis par la flamme). ○
19. Savon de Marseille. ○
20. Liquide concentré « vaisselle ». ○
21. Poudre à récurer. ○
22. Brosse chiendent. ○
23. Eponge métallique. Bouchons universels en plastique. ○
24. Poignées isolantes. ○
25. Tampon à récurer. ○
26. Rouleau de papier alu (protection des aliments - cuisine trappeur). ○
27. Peloton d'élastiques. ○
28. Briquet à gaz type « stick ». ○
29. Eponge végétale. ○
30. Torchons. ○
31. Pelote de ficelle fine. ○
32. Quatre barres à feu dans une housse en toile. ○

Mettez une croix dans les ronds selon le matériel que possède l'équipage... et veillez à le compléter avant le départ au camp.

JANVIER	
- Citron - Kiwi - Mandarine - Pomme - Poire	- Betterave - Carotte - Céleri - Chou - Epinard - Navet - Poireau - Radis noir - Topinambour

FEVRIER	
- Citron - Kiwi - Mandarine - Pomelos - Pomme - Poire	- Betterave - Carotte - Céleri - Chou - Fève - Navet - Panais

MARS	
- Citron - Clémentine - Kiwi - Orange - Pomelos - Pomme - Poire	- Artichaut - Asperge - Blette - Céleri rave - Chou - Panais - Radis rose

AVRIL	
- Citron - Fraise - Kiwi - Pomelos - Pomme - Rhubarbe	- Artichaut - Blette - Chou - Fève - Poivron - Petit pois - Tomate

MAI	
- Cerise - Fraise - Framboise - Rhubarbe	- Asperge - Aubergine - Brocoli - Concombre - Courgette - Fenouil - Haricot vert - Laitue - Petit pois

JUIN	
- Abricot - Cerise - Figue - Fraise - Framboise - Melon - Nectarine - Pêche - Prune	- Aubergine - Cébette - Concombre - Courgette - Haricot vert - Poivron - Potimaron - Tomate

JUILLET	
- Abricot - Cassis - Cerise - Fraise - Framboise - Groseille - Melon - Mûre - Myrtilles - Nectarine - Pêche	- Asperge - Brocoli - Carotte - Chou - Concombre - Radis - Poireau - Tomate

AOÛT	
- Abricot - Cerise - Figue - Fraise - Framboise - Melon - Myrtille - Pastèque - Pêche - Raisin - Prunean	- Aubergine - Betterave - Céleri - Courgette - Fenouil - Haricot vert - Laitue - Maïs

SEPTEMBRE	
- Melon - Mirabelle - Mûre - Myrtille - Pamplemousse - Pêche - Poire - Pomme - Prune - Raisin	- Artichaut - Betterave - Carotte - Céleri - Chou - Epinard - Fenouil - Laitue - Poireau

OCTOBRE	
- Châtaigne - Coing - Figue - Noix - Poire - Pomme - Prune - Raisin	- Aubergine - Brocoli - Carotte - Céleri - Chou - Courge - Courgette - Endive - Haricot vert - Navet - Potiron

NOVEMBRE	
- Chataigne - Coing - Mandarine - Orange - Pomme - Poire - Raison	- Betterave - Brocoli - Céleri - Chou - Courge - Endive - Epinard - Navet - Poireau - Potiron

DECEMBRE	
- Châtaigne - Clémentine - Kiwi - Orange - Poire - Pomme	- Céleri - Chou - Endive - Epinard - Mâche - Navet - Poireau - Potiron - Radis noir - Salsifis - Topinambour

QUELQUES RECETTES DE CUISINE SOLAIRE

Quenelles sauce tomate.

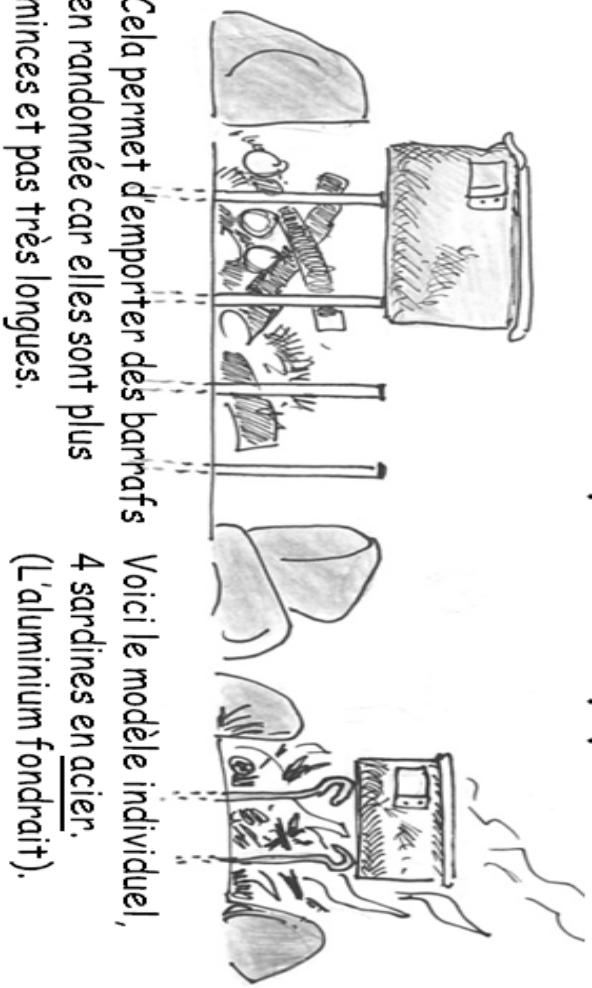
Pour 4 personnes. Dans un récipient placer huit quenelles, trois tomates coupées en morceaux, un quart de verre d'eau et assaisonner.

Carottes au beurre.

Couper les carottes en rondelles après les avoir épluchées.
Ajouter une noix de beurre, un verre d'eau et une pincée de sel.
La cuisson est assez longue : commencer le matin pour que cela soit prêt pour le soir.
(Et s'il se met à pleuvoir, je te rappelle que les carottes peuvent aussi se manger crues !!).

Cuisses de dindonneau pommes de terre.

Recette pour 4 à 5 personnes.
Découper les cuisses en petits morceaux (prendre 2 à 3 grosses cuisses) salez et assaisonnez, mettez un peu d'huile au fond de la gamelle.
Dans une autre gamelle coupez les pommes de terre en deux et versez un demi verre d'eau.
Remuez la viande deux à trois fois pendant la cuisson.



Fruits et légumes	Au moins 7 par jour	A chaque repas Crus, cuits, natures ou préparés Frais, surgelés ou en conserve
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas, selon l'appétit et selon l'activité réalisée	Favoriser si possible les éléments céréaliers complets Privilégier la variété
Laits et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 ou 4 par jour	Privilégier la variété Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
Viandes et volailles, Produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour	En quantité inférieure à l'accompagnement Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras Poisson : au moins deux fois par semaine, dont un poisson gras
Matières grasses	Limiter la consommation	Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive ou de colza) Favoriser la variété Limiter les graisses d'origine animale
Produits sucrés	Limiter la consommation	Attention aux boissons sucrées Attentions aux aliments à la fois gras et sucrés
Boissons	De l'eau à volonté	Au cours et en dehors des repas Limiter les boissons sucrées
Sel	Limiter la consommation	Ne pas resaler avant de gouter Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson

Feux surélevés, en panier, en caisson...

Inspiration libre ! Faire quelque chose de joli ; circulaire, carré, restangulaire. Prévoir grand pour une cuisine « à l'aise »

Ces feux s'accordent très bien avec les barrafs en piquets. Il faut juste prévoir de planter profondément car la terre a été fortement ameublie

Le dosseret du fond est pratique pour bien garder cendres et braises sans qu'elles ne risquent de tomber. Mais ce dosseretn'est pas obligatoire

UN PLAN DE TABLAF

On peut faire autrement mais il faut respecter les hauteurs de 80 cm pour la position des barrafs et de 50 cm pour les supports de la claie

Il faut faire un grand plateau, pour avoir de la place. L'idéal est de pouvoir placer 4 barrafs

Sous la table on peut ranger les gamelles. Il vaut mieux placer la réseve de bois autrepart que sous la tablaf (risque de feu)

COUPE D'UN FLANC

COUPE DU DOSSERET
Le fond est pratique mais pas obligatoire

La chaleur s'évacue par l'air

LES PIERRES SONT CAPITALES
La chaleur du feu passe dans la terre et passe dans les pierres. Les pierres touchent à peine le bois. La chaleur ne lui est donc pas communiquée, le bois est préservé

Flan aux raisins.

Vers 10 heures on place le cuiseur au soleil avec la gamelle vide, fermée. Pendant qu'il chauffe, on mélange deux œufs, un verre de lait, deux cuillerées de sucre en poudre et un verre de raisins secs.
Vers 11 heures on ouvre l'appareil (le moins longtemps possible) et on verse dans la gamelle le mélange précédent, bien remué. Le dessert est prêt vers 13 heures. On peut bien entendu le garder pour le manger froid.

Ces recettes nous les avons essayées et goûtées pour toi. Tu peux toi aussi essayer des recettes à ton goût et nous les envoyer si c'est bon...