



# Souper

**Une intendance au top**

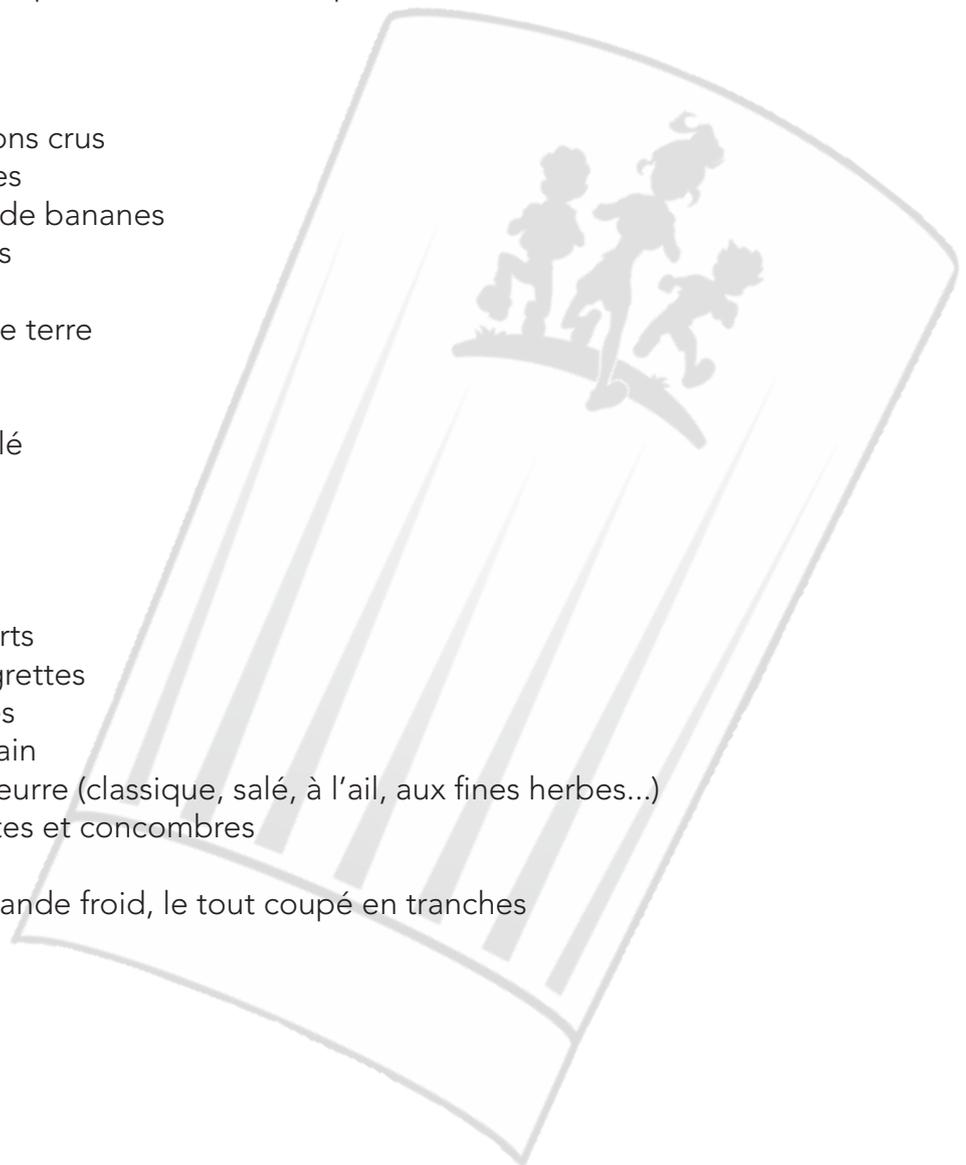


# BUFFET FROID

## Préparations

Il n'existe pas vraiment de recettes particulières ; l'idée serait plutôt de créer, selon tes goûts, tes envies ou ton budget, un buffet froid ou un accompagnement pour un barbecue ou autre. Voici quelques ingrédients et associations qui iront à merveille dans ton buffet :

- melon au jambon
- tomates et mozzarella
- carpaccio de bœuf
- œufs mimolette
- assortiment de charcuteries
- assortiment de fromages
- saumon fumé et autres poissons fumés tels que le flétan (elbot), la truite fumée...
- salade verte
- salade de chicons
- salade de carottes
- salade de champignons crus
- salade de concombres
- salade de chicons et de bananes
- tomates aux crevettes
- pêches au thon
- salade de pommes de terre
- salade de pâtes
- taboulé
- salade de riz ou de blé
- petits oignons
- cornichons
- terrines
- salade de tomates
- salade de haricots verts
- assortiment de vinaigrettes
- assortiment de sauces
- plusieurs sortes de pain
- plusieurs sortes de beurre (classique, salé, à l'ail, aux fines herbes...)
- salade de feta, tomates et concombres
- roulades de jambon
- rosbif, rôti, pain de viande froid, le tout coupé en tranches
- salade de thon
- salade de quinoa







# CROQUES-MONSIEUR

## INGRÉDIENTS PAR CROQUE

- 2 tranches de pain
- du beurre
- 1 tranche de jambon
- 1 tranche de fromage (gruyère ou cheddar)

Tu peux varier les types de pain

- pain blanc
- pain gris
- pain aux céréales
- pain de mie

Ou la version croque-zèbre :  
une tranche de pain blanc et une  
de pain brun.

## Préparation

- 1 Prépare tes tranches de pain.
- 2 Dépose ta tranche de jambon, puis ta tranche de fromage.
- 3 Referme le croque.
- 4 Beurre les faces extérieures des tranches de pain.
- 5 Chauffe ton croque soit dans un appareil prévu à cet effet, soit en les passant à la poêle.
- 6 Sers chaud, accompagné d'une salade, de tomates, de carottes, de chou, de concombre...

## Variantes, astuces

- Les variétés de croques-monsieur sont nombreuses, tu trouveras d'autres exemples à la page suivante.



# CROQUES-MONSIEUR

## Les croques salés

- **Madame**  
Jambon, gruyère et un œuf sur le plat par-dessus.
- **Monsieur crème**  
Tranche de jambon, tranche de fromage, 2 cuillères de crème fraîche, tranche de jambon, tranche de fromage.
- **Monsieur jaune**  
Tranche de jambon, origan, gruyère, un jaune d'œuf au milieu du gruyère, origan, tranche de jambon.
- **Italien classique**  
Mozzarella, rondelle de tomate, huile d'olive, sel, poivre, (ail suivant les goûts), origan ou basilic, jambon italien.
- **Italien corsé**  
Mélange de la ricotta et de la ciboulette, tartine tes tranches de pain. Au milieu, émiette du gorgonzola et dépose le jambon de parme.
- **Savoyard**  
Reblochon, gruyère.  
Trempe le croque dans une assiette dans laquelle tu auras mélangé 1 œuf avec 4 càs de lait, du sel et du poivre. Puis tu peux cuire ton croque.
- **Hawaïien**  
Une tranche de jambon, une tranche de fromage et une tranche d'ananas.
- **Des mers**  
Saumon fumé, fromage aux fines herbes et aneth.
- **Raclette**  
Jambon fumé, fromage à raclette, oignons (cuits à la poêle avant).
- **Déjeuner**  
Emmenthal et bacon.
- **Biquette**  
Chèvre à tartiner et pancetta.
- **Croquiébrique**  
Chorizo, olives noires et Manchego (fromage espagnol).
- **Champi**  
Jambon cru, champignon de paris, mascarpone, sel et poivre.
- **Ambert**  
Fourme d'Ambert, poire et noix.
- **Normand**

Camembert, pommes et noix.

## Les croques sucrés

- **Girly-croque**  
Framboises, chocolat blanc, cornflakes
- **Crococo**  
Banane, noix de coco râpé, cassonade, paillettes de chocolat.
- **Fruits sucrés**  
Banane ou pomme et sucre en poudre.
- **Tonka**  
Chocolat noir, poire, fève de Tonka râpée.
- **Choco-ruits**  
Soit des poires, soit des bananes avec de la pâte à tartiner au choco.



Quand tu utilises un ingrédient qui en fondant risque de couler, place-le bien au centre de ton croque.



Pour rajouter un petit goût sympa aux croques sucrés, tu peux utiliser du beurre salé. Effet garanti.





# HAMBURGERS VARIÉS

Il y a autant de possibilités d'ingrédients que de recettes créatives. Laisser libre cours à ta créativité et à celle des scouts va permettre un repas festif.

## INGRÉDIENTS (LISTE NON EXHAUSTIVE)

Petits pains ronds, burgers (steak haché, fish sticks, hamburger végétarien, hamburger de poulet), salade (laitue, roquette, blé), tomates, concombres, oignons frits, tranches de lard, fromage à raclette, fromage à hamburger type Cheddar ou Emmenthal, fromage de chèvre, cornichons, mayonnaise, moutarde, ketchup, béarnaise, sauce pitta, miel liquide, pesto, œufs...

## Préparation

- **Hamburger végétarien** : mayonnaise à l'ail ou ketchup (ou les deux), steak ou émincé de soja, feuille de salade, tranches de tomate, tranche d'emmenthal, tranches de cornichon à l'aigre-doux.
- **Hamburger italien** : steak haché, tranches de tomate, huile d'olive, pesto, tranches de mozzarella, basilic.
- **Hamburger au chèvre** : steak haché, mayo ou ketchup ou du miel liquide, tranche de fromage de chèvre, tranche de lard fumé frit, feuille de salade (roquette par exemple), tomates séchées ou confites.
- **Hamburger "bacon and eggs"** : steak haché, ketchup, feuille de salade, tranches de tomate, tranche de bacon frit, œuf sur le plat.
- **Hamburger raclette** : steak haché, salade, jambon fumé, tranche de fromage à raclette, petits oignons et cornichons.
- **Kipburger** : burger de poulet, tranche de fromage à raclette, salade de blé, oignons frits.
- **Hamburger de la mer** : fish sticks, sauce cocktail, feuille de salade, tranches de tomates et fines tranches de citron pelé.
- **Hamburger forestier** : steak haché, champignons émincés et sautés à la poêle, tranches d'oignon sautées.
- **Hamburger "Hawaï"** : steak haché, tranche d'ananas, tranche de bacon frit, fine tranche d'emmenthal.



**Une soirée fast-food gastronomique ?**  
Prépare un décor en t'inspirant de ton fast-food préféré, joue sur l'ambiance, les déguisements et les types de hamburgers (donne-leur des noms sympas en lien avec le thème de camp). Et voilà un repas que les scouts vont adorer.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



# PAIN PERDU

## INGRÉDIENTS (POUR 8 TRANCHES)

- 8 tranches de pain rassis (pas de pain frais)
- ½ l de lait
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de beurre

## Préparation

- 1** Mélange le lait, les œufs et les sucres.
- 2** Imbibe le pain en le trempant dans la préparation.
- 3** Dans une poêle bien chaude, dépose un morceau de beurre et le pain juste égoutté.
- 4** Cuis chaque face environ 2 à 3 minutes puis sers immédiatement.

## Variantes, astuces

- Comme accompagnement, tu peux proposer du sucre, de la confiture, de la pâte à tartiner, de la compote froide, une boule de glace vanille, des tranches de figues passées quelques instants dans une poêle, une barre de chocolat, du miel, des fruits, un coulis de fruits.
- Le pain brioche convient très bien également pour cette recette.
- Si tu veux utiliser cette recette en goûter, tu peux couper une baguette en tranches. Les morceaux seront ainsi plus petits.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



# PÂTE À CRÊPES

## INGRÉDIENTS (POUR 10 CRÊPES)

- 125 g de farine pâtissière.
- 2 œufs
- 35 cl de lait
- 1 pincée de sel
- 1 càs d'huile

Cette recette de pâte à crêpes peut servir tant pour des crêpes salées que sucrées.

Pour des crêpes sucrées, tu peux ajouter 2 càs de sucre à ta préparation.

## Préparation

- 1 Dans un saladier, verse la farine en fontaine.
- 2 Casse les 2 œufs au milieu.
- 3 Incorpore-les à la farine en remuant avec une cuillère.
- 4 Verse ensuite le lait petit-à-petit jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux.
- 5 Ajoute le sel et l'huile et mélange le tout.

Pour éviter trop d'huile ou de beurre lors de la cuisson, voici une astuce.

Coupe un morceau de beurre et mets-le dans un filtre à café. Il te suffira de passer ce filtre dans ta poêle avant de verser la pâte.

## Variantes, astuces

- Que mettre sur des crêpes sucrées ? du choco, de la confiture, du beurre, des fruits frais, différents types de sucre, du chocolat fondu et chaud.
- Que mettre sur des crêpes salées ? de la sauce bolo, de la sauce béchamel et des lardons, des poireaux à la crème et du jambon, de la sauce béchamel et du saumon.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



# PÊCHES AU THON

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 500 g de thon
- 50 g de mayonnaise
- 50 g de moutarde
- 4 pêches
- ciboulette ou persil
- 2 œufs

## Préparation

- 1 Coupe les pêches en deux et épluche-les.
- 2 Fais cuire les œufs jusqu'à ce qu'ils soient durs.
- 3 Mélange le thon avec la mayonnaise, la moutarde et les œufs durs écrasés à l'aide d'une fourchette.
- 4 Ajoute un peu de ciboulette ou de persil.
- 5 Remplis les moitiés de pêches avec le thon.

## Variantes, astuces

- Propose une salade de concombre en accompagnement, ainsi que du pain.
- Idéal également dans un buffet.







# QUICHES



## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- sel et poivre

Précuis tes légumes pour diminuer le temps de cuisson de ta quiche.

## Préparation

- 1 Préchauffe ton four.
- 2 Ouvre ta pâte dans un moule.
- 3 Dans un saladier, casse tes œufs. Bats-les, ajoute la crème fraîche, le sel et le poivre.
- 4 Mélange le tout.
- 5 Prépare tes garnitures et dépose-les sur la pâte.
- 6 Verse la crème par-dessus.
- 7 Enfourne ta quiche pendant 20 à 25 minutes à 200C°.

## Variantes, astuces

- Les garnitures :
  - 4 poireaux, 100 g de chorizo, du fromage râpé ;
  - 4 poireaux, 100 g de lardons ;
  - 400 g de poulet, 200 g de mozzarella, 50 g d'olives vertes, de l'estragon haché ;
  - 1 camembert, 50 g de roquette, 100 g de lardons ;
  - 100 g de gorgonzola, 2 courgettes, de l'estragon haché ;
  - 3 blancs de poireaux, 200 g de saumon fumé, de la ciboulette ;
  - 1 fromage aux fines herbes, 2 grosses carottes, 2 poireaux, du persil ;
  - 500 g d'oignons, 200 g de lardons ;
  - 1 bûchette de chèvre, 10 tomates cerises (à couper en deux), 100 g de lardons ;
  - 1 échalote, 1 oignon, 600 g de champignons de Paris, de la ciboulette ;
  - 3 tomates, une demi-courgette, 200 g de mozzarella, 2 gousses d'ail, du romarin ;
  - 750 g de brocolis, 200 g de jambon, 100 g de gruyère ;
  - 1 grosse aubergine, 250 g de feta, 4 gousses d'ail ;
  - 100 g de gruyère, 2 oignons, 1 poivron rouge, 3 tomates, 1 boîte de thon nature, 50 g d'olives vertes, des herbes de Provence ;
  - un demi-brocoli, 100 g de fromage blanc, 150 g de roquefort, 150 g de gruyère, du basilic.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



# SALADE DE PÂTES

La salade de pâtes est un repas classique de nos camps. Avec quelques ingrédients bien choisis, elle se transforme en une salade fine et chic.

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- Compte 600 g de pâtes pour des adultes (plat principal)

- **La salade de saumon**

2 tranches de saumon fumé, pâtes tricolores, sel, poivre, ciboulette fraîche et le jus d'½ citron vert.

- **La salade méditerranéenne**

2 petites boîtes d'haricots rouges en boîte, 2 échalotes, 6 càs d'olives noires en morceaux, 3 tomates, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 2 càs de basilic ciselé, 2 càs de persil ciselé, 4 càs d'huile d'olive, 2 càs de vinaigre de vin, 250 g de feta, le jus d'un citron, sel et poivre.

- **La salade de farfalles aux légumes et au curry**

4 carottes, 1 brocoli, 1 chou-fleur, 1 branche de thym, 1 branche de romarin, 6 càs d'huile d'olive, 5 càs de jus d'oranges pressée, 4 càc de moutarde, 3 càc de curry, 3 càc de vinaigre blanc, 2 càc de miel liquide, sel et poivre (cuire les légumes en morceaux à l'avance, de préférence à la vapeur pour la saveur).

- **La salade de coquillettes, jambon italien et parmesan**

200 g de tomates séchées, 200 g de ricotta, 150 g de parmesan en copeaux, 8 tranches de jambon italien, 5 càs de basilic ciselé, 4 càs de vinaigre balsamique, 5 càs d'huile d'olive, sel et poivre 5 baies.

- **La salade pugliesi**

300 g de tomates cerises, 2 poivrons jaunes, 1 oignon rouge, 250 g de ricotta, 150 g d'olives noires dénoyautées, 1 càs d'origan séché, huile d'olive, sel et poivre.

- **La salade au melon et jambon italien**

600 g de fusilli, 12 tranches de jambon italien, 1 beau melon, 100 g de roquette, 1 gousse d'ail, huile d'olive, sel et poivre.

- **La salade de pâtes sicilienne**

600 g de pâtes, 6 tomates, 150 g de tomates séchées, 1 càs d'origan séché, 1 gousse d'ail, 100 g d'amandes entières, 60 g de pecorino, huile d'olive, sel et poivre.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.



# SALADE LIÉGEOISE

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES EN ACCOMPAGNEMENT)

- 600 g de pommes de terre
- 600 g de haricots verts
- 300 g de lardons
- 2 échalotes hachées
- 1 oignon haché
- 4 càs de vinaigre de vin
- persil plat haché (2 càs)
- sel et poivre

## Préparation

- 1** Épluche et lave les pommes de terre.
- 2** Cuis-les, attention à ce qu'elles restent fermes.
- 3** Lave et équeute les haricots. Cuis-les dans une casserole d'eau bouillante. Ils doivent également rester bien fermes.
- 4** Place les pommes de terre et les haricots dans un saladier.
- 5** Fais dorer les lardons dans une poêle à feu vif et laisse-les fondre.
- 6** Réserve les lardons dans du papier absorbant.
- 7** Épluche les échalotes et les oignons. Coupe-les en petits morceaux.
- 8** Dans la même poêle, ajoute les échalotes et les oignons et laisse dorer.
- 9** Déglace avec le vinaigre de vin et amène à ébullition.
- 10** Mélange le vinaigre pour décrocher tous les sucs de cuisson.
- 11** Sale et poivre à ta convenance.
- 12** Verse les lardons et la sauce sur les pommes de terre et les haricots.
- 13** Parsème le tout de persil haché et mélange.

## Variantes, astuces

- Chaude, la salade liégeoise peut se servir comme repas principal ou en accompagnement d'une côtelette, d'une spiringue, d'une saucisse de campagne ou d'une bonne tranche de lard.
- Froide, elle fera merveille dans un buffet.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A large area of horizontal dotted lines for writing comments, with a faint background watermark of the Les Scouts logo.



# SANDWICHS

**Des sandwichs, il en existe autant qu'il y a de journées dans une année.**

- Thon, jeunes pousses épinards crus.
- Camembert/brie, miel et roquette.
- Tomate, mozzarella, huile d'olive, jambon italien, basilic, sel et poivre.
- Brie, poire et sirop de liège.
- Américain et cornichon.
- Jambon, fromage, œufs durs et crudités.
- Poulet curry et ananas.
- Salami et cressonnette.
- Fromage aux fines herbes, filet de poulet et salade.
- Le pain bagnat : sur base d'un sandwich rond et dur. Le frotter légèrement à l'huile d'olive et (éventuellement) avec de l'ail, une feuille de salade, des lamelles de poivrons confits, des olives, des tomates séchées ou fraîches (éventuellement des filets d'anchois) et des tranches d'œufs durs.
- La baguette niçoise : mayonnaise à l'ail, salade, miettes de thon, tomates fraîches, olives et fines tranches d'oignon.
- L'italien : frotter légèrement à l'huile d'olive, déposer quelques feuilles de roquette, des fines tranches de jambon italien, des copeaux de parmesan et des fines tranches de tomates.
- Chèvre et miel : déposer quelques feuilles de roquette, des tranches de fromage de chèvre ou du fromage de chèvre frais et napper d'un peu de miel liquide.
- Le sandwich cocotte : peu importe le pain ! Beurrer éventuellement le pain, déposer de l'omelette tiède ou froide, des tomates, des olives, des morceaux de jambon.



Lorsque tu utilises des pains français de taille normale, coupe-les en 5 morceaux et compte, en moyenne, 2 morceaux par personne.



On a l'habitude de préparer nos sandwichs avec du pain français. Et si tu variais les pains ? le bagnat, le pistolet, les bagles...



Juste un sandwich ? Propose aux scouts un potage ou une salade composée en accompagnement.



Bien souvent, un "bête" sandwich peut devenir un "super" sandwich juste en variant le pain et la garniture.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.



# TABOULÉ

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 200 g de couscous
- 4 tomates fermes
- 1 bouquet de menthe
- 4 oignons blancs
- 1 gros bouquet de persil
- 1/2 poivron jaune
- 50 g de raisins secs
- 2 gros citrons
- 6 càs d'huile d'olive
- poivre du moulin et sel



Plusieurs recettes différentes de taboulé existent, n'hésite pas à aller chercher des variantes.

## Préparation

- 1** Prépare le couscous suivant les indications présentes sur la boîte.
- 2** Pendant ce temps, mets à tremper les raisins secs dans un bol d'eau froide.
- 3** Presse les citrons, équeute le persil et la menthe.
- 4** Cisèle ces herbes séparément afin d'obtenir un bol rempli de persil et un demi-bol de menthe.
- 5** Partage les tomates en deux, épépine-les, puis détaille-les en petits dés.
- 6** Pèle et hache les oignons blancs avec un peu de leur tige verte.
- 7** Taille le poivron en petits cubes.
- 8** Verse le couscous dans un plat creux et ajoute le persil, la menthe, les tomates, le poivron, les oignons et les raisins secs égouttés.
- 9** Verse du sel dans un bol, ajoute une bonne pincée de poivre, le jus de citron, et l'huile d'olive.
- 10** Mélange puis verse cette vinaigrette.
- 11** Mélange à nouveau et laisse macérer deux heures au réfrigérateur avant de servir.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



# TABOULÉ DE QUINOA

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 300 g de quinoa sec
- un poivron rouge et un poivron jaune
- un concombre
- un oignon
- deux tomates
- des feuilles de menthe fraîche
- jus d'un citron
- huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation

- 1** Rince le quinoa et mets-le à cuire dans de l'eau salée.
- 2** Coupe les légumes en petits cubes.
- 3** Pour les tomates, enlève les graines et garde juste la chair.
- 4** Une fois le quinoa cuit, rince-le à l'eau froide.
- 5** Mélange le tout, ajoute la menthe en petits morceaux et arrose d'huile.
- 6** Sale et poivre pour bien assaisonner et verse le jus de citron pressé.
- 7** Laisse au réfrigérateur pendant 4 heures pour servir bien frais.

## Variantes, astuces

- Propose pour ceux qui aiment une vinaigrette à côté.
- Peut servir en accompagnement d'un sandwich, sur un buffet ou pour un barbecue.



# TARTARE DE CONCOMBRE

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 concombre
- 2 avocats
- le jus d'un citron
- 12 olives noires dénoyautées
- 12 olives vertes dénoyautées
- 2 càs de ciboulette ciselée
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 yaourts à la grecque
- 2 càs de coriandre ciselée
- sel et poivre



Pour ne pas écraser la chair de l'avocat en ôtant le noyau, pique celui-ci à l'aide de la pointe d'un couteau.

## Préparation

- 1** Lave et sèche le concombre.
- 2** Coupe-le en petits dés.
- 3** Pèle et dénoyaute les avocats.
- 4** Coupe-les en petits dés et asperge-les d'un peu de jus de citron.
- 5** Hache les olives au couteau.
- 6** Dans un saladier, mélange délicatement le concombre, l'avocat, les olives, la ciboulette, la moitié de l'huile, un peu de sel et du poivre.
- 7** Réserve au frigo.
- 8** Dans un bol, fouette les yaourts avec le reste de l'huile et du jus de citron, la coriandre, du sel et du poivre.
- 9** Entoure le tartare de sauce au yaourt et sers bien frais.

## Variantes, astuces

- Remplace le concombre par de jeunes courgettes qu'il est inutile d'éplucher et d'épépiner.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.



# TARTINES

## Des idées de tartines

- Tartine aux fruits : ricotta, tranche de bacon et fruits secs (abricot, figue, mangue).
- Tartine fermière : fromage frais, ciboulette, radis, sel et poivre, rondelles de courgette crue.
- Tartine pita : pain pita, filet de poulet en tranches, avocat, cressonnette ou luzerne, concombre et mayonnaise.
- Tartine César Salade : blanc de poulet, salade, parmesan, tomate, sauce tartare.
- Tartine espagnole : chorizo, champignon de Paris, beurre salé, poivre.
- Tartine chips : fromage frais, jambon, chips, tomates cerises, ketchup.
- Tartine rillettes : rillettes, radis, confiture d'oignon.
- Tartine du berger : chèvre en bûche, jambon, roquette, basilic, ail, huile d'olive.
- Tartine de Madrid : œuf, chorizo, comté, crème liquide, beurre, huile d'olive, sel et poivre.



Il existe diverses sortes de pain : blanc, gris, demi-gris, aux céréales, noirs, de mie... Joue avec toutes ces sortes pour donner envie aux scouts et éveiller leur goût.

## Variantes, astuces

- Les tartines zèbres : une tranche de pain blanc et une tranche de pain gris.
- À côté de ces idées, il y a toutes les tartines traditionnelles (salami, jambon, fromage, pâté...) qui restent une excellente base pour un souper. N'oublie pas de préparer une salade pour accompagner le repas.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



# WRAPS

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- tortilla souple
- 1 ingrédient mou
- des feuilles de salade
- des ingrédients divers

Un repas créatif où chaque scout pourra choisir les ingrédients qu'il aime ou faire des essais.

## Préparation

- 1 Ouvre la tortilla.
- 2 Tartine-la d'un ingrédient mou : fromage frais (nature, aux herbes, de chèvre...), guacamole, houmous, pestos variés, tapenade, tarama, pistou.
- 3 Dépose tes feuilles de salade : laitue, feuille de chêne, pousses d'épinard.
- 4 Ajoute les autres ingrédients coupés en morceaux en une rangée au milieu.
- 5 Replie un des bords de la Tortilla.
- 6 Roule le tout serré et déguste.

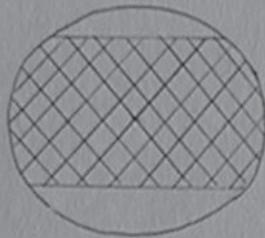
## Variantes, astuces

- Fromage frais nature, saumon fumé, ciboulette, zestes de citron, salade mâche.
- Fromage frais nature, lamelles de surimi, aneth, jus de citron, salade iceberg.
- Fromage frais à l'ail et aux fines herbes, thon en boîte, lamelles d'avocat, carottes râpées, salade.
- Guacamole, crevettes cuites décortiquées, citron, salade, coriandre fraîche.
- Tzatziki, lamelles de poulet marinées au curry, jus de citron vert, dés de tomates.
- Fromage de chèvre frais, lardons, tomates séchées, lamelles de poivrons rouges grillées, pignons grillés, roquette, huile d'olive.
- Sauce yaourt-citron, feta, lamelles de concombres, tomates fraîches, olives noires.
- Houmous, viande hachée au cumin, raisins secs, dés de tomates, persil, menthe, jus de citron.
- Purée de piment, roquette, dés de citrons confits, pignons, thon.
- Fromage frais, poulet, mangue, roquette.
- Saumon fumé, citron, épinards frais.
- Guacamole, thon fumé, tomates séchées, roquette.
- Fromage fondu, bacon grillé, tomates, salade.
- Poulet fumé, parmesan, carottes râpées, salade.



## WRAPS

- Ricotta parfumée, prosciutto, figues sèches, roquette, tomates.
  - Chèvre frais ou bûche de chèvre, carottes râpées, salade, sésame.
  - Saumon fumé, avocat, graines germées.
  - Fromage blanc, citron, saumon fumé, salade, persil, ciboulette.
  - Houmous, falafel, tomates, salade.
- Prépare-les à l'avance et place les au frigidaire, roulés dans du papier cellophane.
- Tu peux les servir chaud : si tu veux utiliser des ingrédients chauds, on se rapproche alors du Dürüm.



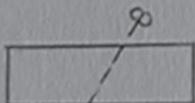
Remplir le wrap de garniture comme indiqué dans la partie hachurée.



Replier les deux côtés.



Replier le dessous.  
Rouler bien serré.



Couper en biais, c'est terminé!



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.