

Ma farde d'animateur scout - C008

1,50 €

UNE INTENDANCE AU TOP



Tout pour réussir ton intendance au camp



www.lescouts.be



Ce cahier a pu être réalisé grâce aux conseils avisés de Thierry, Annick, Patricia, Katia, Anne, Patricia, Christine, Sébastien, Virginie, Jonathan, Thomas, Claire, Anne, Magali et Françoise.

Merci à chacun d'eux d'avoir partagé leur expérience, leurs idées et leurs bons tuyaux. Merci particulièrement à Yves du service Equipes d'unités et formation qui a rédigé et compilé toutes les informations pratiques de ce cahier afin de permettre à de nombreuses équipes d'intendance d'être bien outillées et de préparer des menus grandioses.

« La cuisine, ce n'est ni difficile ni mystérieux, avec un peu d'audace et des bonnes recettes, tu deviendras très vite un expert »

Notes personnelles

Un peu partout dans ce cahier, tu trouveras un post-it vide, pour que tu puisses toi-même y écrire ce qui a bien plu, tes idées ou suggestions, etc...



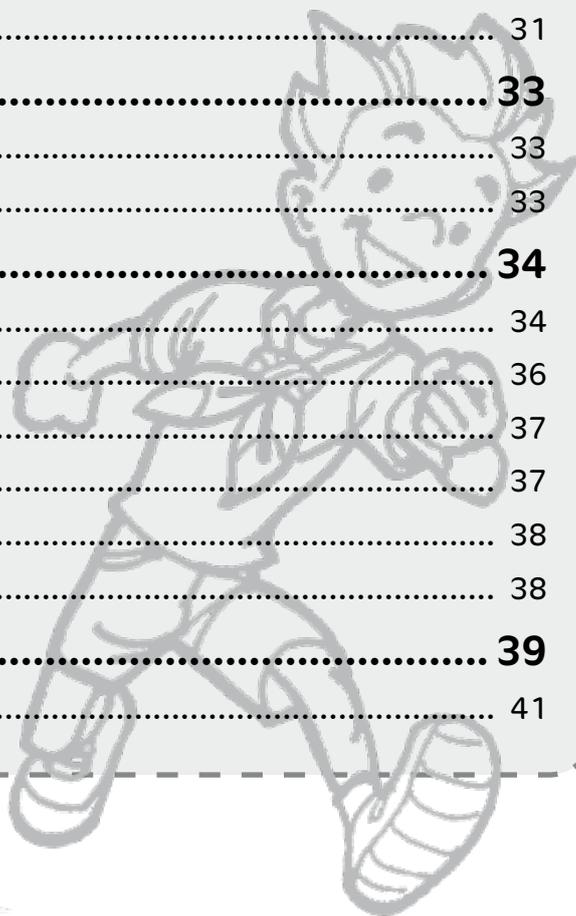
© Les Scouts ASBL
Editeur responsable : Jérôme Walmag
Rue de Dublin 21 - 1050 Bruxelles - Belgique
02.508.12.00 - lesscouts@lesscouts.be
2^e édition : juin 2012
Dépôt légal : D/2012/1239/9

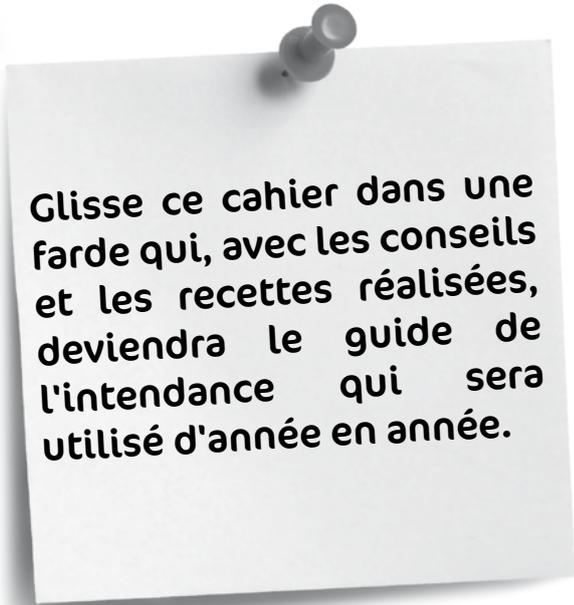
www.lesscouts.be



SOMMAIRE

1. Les intendants	5
Être intendant, c'est quoi ?	5
Te préparer	7
2. Avant le camp	9
Que savoir à l'avance ?	9
Ta malle intendance	10
Le choix des menus	10
La pyramide alimentaire	18
Établir les proportions	20
De bonnes astuces	21
3. Pendant le camp	26
Faire les courses	26
Cuire de multiples manières	27
Un peu d'hygiène	29
Les petits plus	31
4. Après le camp	33
Faire l'inventaire du matériel	33
Gérer les restes	33
5. Les repas	34
Pour le déjeuner	34
Pour les collations	36
Pour le dîner	37
Pour le goûter	37
Pour le souper	38
Et autres	38
6. Lexique	39
Bibliographie	41





Glisse ce cahier dans une farde qui, avec les conseils et les recettes réalisées, deviendra le guide de l'intendance qui sera utilisé d'année en année.

Tu cherches des recettes pratiques pour le camp ?

Tu peux retrouver une multitudes de recettes en téléchargement sur www.lesscouts.be > Télécharger > Intendance.



1 Les intendants

Qu'est-ce qu'un intendant ? Qu'attend-on de lui ? Comment l'aider dans sa préparation ? Petit tour d'horizon de ce rôle de première importance.

Être intendant, c'est quoi ?

Si tu tiens ce cahier entre les mains, c'est qu'il y a de fortes chances que tu aies accepté de partir 10 ou 15 jours cuisiner pour une bande de scouts en délire (ou que tu vas bientôt accepter cette mission).

Être ami, petit ami, sœur, pote, ancien animateur, voire parent d'animateur scout, cela mène parfois à accepter ce genre de proposition !

Heureusement, tu ne seras pas seul. Tu feras partie d'une équipe qu'on appelle l'intendance. Il s'agit d'un groupe de deux, trois ou quatre personnes réunies dans un lieu qu'on appelle lui aussi l'intendance (mot du jargon scout pour désigner la cuisine).

Pendant toute la durée du camp, tu vas devoir préparer les repas... et plus encore. Alors pour que la sauce prenne, voici quelques ingrédients nécessaires...

Un côté gastronome

Avoir un gastronome dans l'équipe, quelqu'un qui s'y connaisse en cuisine, qui aime cela et qui possède une certaine expérience dans le domaine, c'est s'assurer que le rôle premier de l'intendance, mitonner de bons petits plats, soit rempli !



Un côté pratique

Une intendance, cela se gère : matos à ranger, stock à agencer, frigo à approvisionner... Tout cela ne se fait pas sans une personne qui a le sens de l'organisation.

Un côté bricoleur

La bonbonne de gaz est vide ; le robinet fuit ; la porte du four ne se ferme pas ; les brêlages menacent de lâcher... Autant avoir un as du bricolage dans l'équipe pour ne pas dépendre du proprio ou d'un membre du staff.

Un côté créatif

C'est tellement plus agréable de voir le buffet bien dressé, d'avoir une table décorée, un montage de sandwiches, un nom sympa pour le plat, des déguisements... Une touche créative à l'intendance, c'est un plus pour tout le camp.



Un côté musclor

Des kilos de pommes de terre à sortir du coffre, à porter jusqu'à l'intendance, à faire tourner dans la casserole... L'intendance, c'est souvent physique ! Avoir un costaud dans l'équipe, ça aide...

Un côté positive attitude

Il faut le reconnaître, certaines tâches sont assez répétitives. Faire sauter 450 crêpes ou équeuter les haricots, ce n'est pas toujours passionnant. Alors, autant être zen et positif.

En cas de stress, un intendant zen calmera son petit monde (bien utile quand la sauce bolognaise est en train de brûler et que le repas doit être prêt dans la demi-heure).

Un côté flexible

Le jeu dure un peu plus longtemps que prévu ; à cause de la météo, le hike est reporté de deux jours ; il est 16h et le staff te prévient que c'est l'anniversaire de Dylan... il va falloir gérer et modifier le planning. Pas de souci, tu gères.

Un côté Père Noël

Il est préférable d'apprécier les enfants quand tu vas vivre en leur compagnie durant 2 semaines.

Un côté coquet

Même s'il est souvent derrière ses fourneaux, l'intendant renvoie une certaine image aux scouts. Il doit donc être frais et dispo. Si tu vois arriver un serveur crasseux alors que tu dînes au resto, tu iras voir ailleurs. Au camp, c'est pareil.

Un petit côté fée du logis sera très apprécié dans l'intendance : casseroles à laver, taques à récurer, plan de travail, sol... C'est bien de santé et d'hygiène dont il s'agit ici.

Un côté économe

Le budget d'un camp n'est pas élastique. Entre la boîte de raviolis à prix discount et les ravigoles au foie gras, il faudra trouver le juste milieu pour boucler le camp sans déficit.

Un côté sociable

L'intendant, de par ses fonctions, est un peu à part pendant le camp. Mais ce n'est pas parce qu'il est caché dans sa cuisine à mitonner de bons petits plats qu'il ne fait pas partie du camp ! Au contraire, c'est vers lui que les scouts ou les animateurs se tourneront pour demander des tas de menus services.

C'est aussi l'intendant qui est en contact avec les voisins et les commerçants locaux. Avoir un côté sociable, ça aide pour entretenir de bonnes relations avec tout ce petit monde.

Un côté pilote de course

Disposer d'une voiture au camp, c'est pratique... Entre les courses régulières pour les produits frais et les lift à la gare, l'intendant est souvent mis à contribution pour rouler... en voiture, à vélo ou à pied (si la proximité des commerces le permet). Autant avoir dans l'équipe un as du volant, qui garde la tête froide et ne confonde pas sa voiture avec un bolide de course.

Un côté super nanny

L'intendant, c'est aussi celui qui veille aux petites attentions. Il peut préparer un bon goûter les jours de pluie, servir un café à Akéla pour qu'il souffle quelques minutes, rester avec Louis pendant le jeu car il ne se sent pas bien... L'intendant n'est pas en vacances, il est au service du camp !

« Si vous n'êtes pas capable d'un peu de sorcellerie, ce n'est pas la peine de vous mêler de cuisiner. »

Colette



L'intendant, comme les scouts ou les animateurs, n'est pas à l'abri des petits ou gros bobos. **Il doit donc être assuré auprès de la fédération.** N'oublie pas de demander aux animateurs s'ils t'ont bien inscrit comme intendant au camp via Desk.

Te préparer

Ce qu'on attend de toi

Les missions de l'intendant sont variées et très claires dans la tête... du staff. Une rencontre entre l'équipe d'intendance et les animateurs permettra de faire connaissance, d'exprimer clairement ce que les deux équipes attendent l'une de l'autre, de communiquer les craintes, de poser les questions...

Bref, cela permet de démarrer la vie ensemble au camp sur des bases saines !

Par ailleurs, c'est l'animateur d'unité qui donne son feu vert pour la constitution de l'équipe d'intendance. Il est lui aussi une personne ressource pour l'organisation des camps.

Une mission culinaire

La première mission que l'on confie aux intendants est la **préparation de repas**, bons et variés, pendant toute la durée du camp. A cela s'ajoutent les courses : sans ingrédients, pas de repas ; pas de repas, pas de camp !

As-tu carte blanche pour le choix du menu ou vas-tu le préparer avec les animateurs ?

Quelle est ta marge de manœuvre par rapport aux menus ? Connais-tu le budget dont tu disposes ? Y a-t-il des régimes alimentaires particuliers ? Faut-il concocter des repas en lien avec le thème ? Y a-t-il des traditions gastronomiques dans la section ? Les scouts peuvent-ils donner leur avis sur le choix des menus ?

Tout cela doit se décider à l'avance ensemble. Ainsi, le staff ne devra plus s'en soucier et les intendants seront autonomes.

Pour éviter toute mauvaise surprise au niveau de l'organisation, tu dois être au courant du planning du camp. Cela évitera de préparer un plat trop lourd le jour des jeux olympiques.



Une mission financière

En plus de la gestion des repas, le staff peut déléguer une partie de la **gestion du budget** aux intendants pour la durée du camp : la partie concernant l'achat de la nourriture.

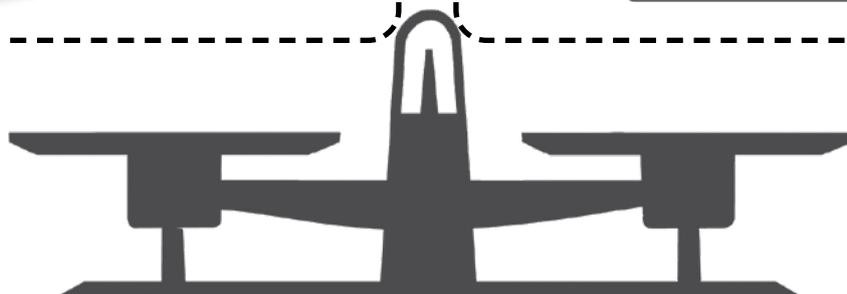
Cela offre plusieurs avantages : comme c'est l'intendant qui fait les courses, il est le plus au courant des dépenses. Il est donc plus logique que l'intendant gère directement le carnet de comptes, surtout si le ticket de caisse n'est pas clair.

C'est un job à faire directement et qui prend du temps. Les intendants trouveront plus facilement quelques minutes au retour des courses pour le faire et cela simplifiera grandement la tâche du comptable du staff.

Il est important que les intendants sachent exactement combien ils dépenseront par repas, ceci afin de respecter le budget établi à l'avance.

Si c'est l'un des intendants qui gère les comptes, il faut lui expliquer clairement ce qu'on attend comme document et la manière dont le comptable de la section gère les finances pour qu'il puisse s'y retrouver par la suite.

Plus d'informations dans le cahier *Les finances de l'unité*, téléchargeable sur www.lesscouts.be > Télécharger > Farde de l'animateur.



Les aspects culinaires et financiers sont donc les deux grandes missions de l'intendance. A côté de cela, il y a une multitude de petits services que tu pourras rendre à la demande. Discutes-en lors de la réunion de coordination d'avant le camp. Exemples :

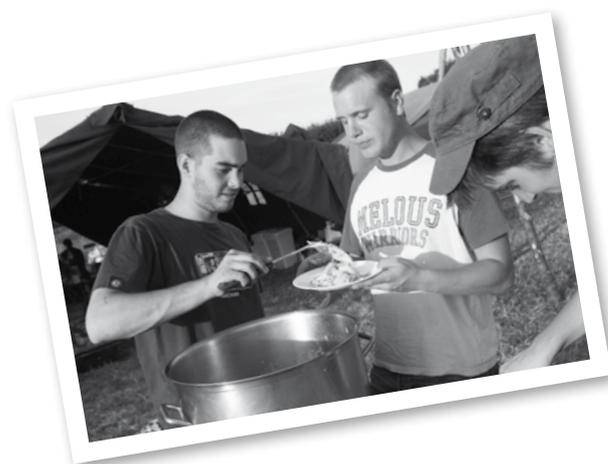
- veiller à l'hygiène de l'intendance, voire d'autres pièces ;
- gérer les espaces de rangement ;
- encadrer la vaisselle ;
- participer à l'une ou l'autre activité ;
- participer au hike.

Ce ne sont pas vraiment les rôles qui manquent ! C'est en discutant auparavant de la répartition des tâches et des responsabilités que tout se décidera. Plus un intendant est autonome, plus il s'amusera et donnera le meilleur de lui-même.

Un intendant averti en vaut trois.

Tu n'es pas encore bien sûr de prendre du plaisir dans ce rôle d'intendant ? La mission te paraît lourde ? Tu n'es pas certain de tes capacités ? Tu ne vois pas bien où tu vas ? Pourquoi ne pas participer à un week-end ou minicamp pendant l'année ?

Chacun aura ainsi l'occasion de trouver un début de réponse à ses questions.



Ton implication dans la vie du camp en général te permettra de vivre un camp génial, tant derrière les fourneaux que dans le rapport avec le staff et surtout les scouts.



2 Avant le camp

Endosser la toque pendant deux semaines, ça se prépare ! Bien sûr, c'est pendant la durée du camp que tu vas donner le meilleur de toi-même. Mais pour que tout se passe au mieux, autant te préparer.

Que savoir à l'avance ?

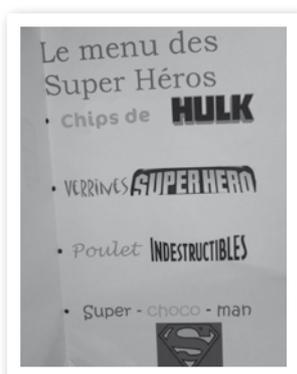
Pour commencer, rencontre l'animateur d'unité et/ou le staff. Cette réunion, qui peut être jumelée avec la réunion de coordination, te permettra de t'entretenir avec toutes les personnes qui ont un rôle à jouer pendant l'aventure du camp.

Informations à posséder avant ton départ

- y a-t-il un boucher, un boulanger, un épicier, un maraicher, un supermarché près du camp ?
- y a-t-il des fermes qui vendent directement leurs produits (œufs, viandes, légumes, lait...) ? Un marché ? À quelle distance, quand ?
- les livraisons au camp sont-elles possibles ? À quel prix ? Quels horaires ?
- quelle est la disposition des lieux dans le camp ? De quel matériel dispose l'endroit de camp ? Quel matériel faut-il emmener avec soi ?

En tant qu'intendant, visiter l'endroit de camp et les alentours (pour découvrir les commerces intéressants par exemple) peut s'avérer très utile. C'est aussi une belle occasion de créer des liens au sein de l'équipe d'intendance et avec le staff avant le séjour et de lancer des idées qui apporteront un plus à la vie et au déroulement du camp.

« On se déguise ? » ;
« On trouve une musique pour l'intendance ? » ;
« Si on affichait les menus dans le code de la langue zorghlub ? »...



Autres informations à connaître avant le départ

- la durée du camp
- le nombre de participants adultes – enfants
- le programme dans ses grandes lignes
- un horaire type
- le budget alloué à l'intendance
- le matériel à disposition
- les moyens de locomotion – si tu utilises ton propre véhicule, avoir mis au point à l'avance les questions d'assurance, de remboursement des frais, etc... Le staff peut trouver des infos supplémentaires pour les assurances sur www.lesscouts.be



- les idées de menus des années précédentes et leurs bons trucs, par exemple regroupés dans un classeur avec ce cahier.

Et si tu complétais toi-même un classeur pour la section avec toutes les bonnes recettes et bonnes pratiques tout au long du camp pour les futurs intendants ?

Ta malle intendance

Qui va utiliser cette malle pendant les deux semaines de camp ? C'est TOI... Participe alors à sa préparation avant de partir. Tu connaîtras ainsi le matériel disponible à l'avance, son état et tu pourras, le cas échéant, adapter tes menus. Renseigne-toi sur le matériel disponible sur place.

Prévois le matériel nécessaire et non disponible dans la malle ou sur place. Acheter, louer ou se faire prêter par une autre section, par une autre unité, par la commune, etc. Demande au staff qu'il se charge de ces démarches.

Le choix des menus

Bien manger, ça ne coûte pas plus cher !

Préparer les menus d'un camp, c'est un vrai casse-tête. Entre les goûts de chacun, les recommandations des diététiciens, les bons conseils des émissions télévisées, les allergies des scouts, les possibilités de l'intendance et les capacités de chacun, pas évident de faire le tri. De plus, on te demande d'être créatif et de faire des repas sains, que les scouts vont aimer.

Dès lors, l'idéal est d'élaborer une partie des menus avec les animateurs tout en gardant une marge de manœuvre pour l'équipe d'intendance.



Qu'aiment manger les scouts ? Ils sont les mieux placés pour t'aider à choisir les menus... Demande-leur leur avis !

Des choix et des contraintes

Cuistots et animateurs pourront faire le choix d'une alimentation particulière : privilégier les produits frais, les découvertes gustatives, l'originalité (si on oublie la saucisse-compote-purée ?), etc. Tu dois aussi pouvoir improviser selon les produits du marché ou de la ferme du coin. Il paraît néanmoins important d'imaginer une série de choses à l'avance, notamment pour commander et acheter les denrées non périssables.

Les menus doivent pouvoir s'adapter aux contraintes matérielles (changement de programme, denrées fraîches non disponibles, ratages, etc.).

Prévois le stockage dans des malles (propres) ou des caisses. Etiquette si nécessaire.

Lorsque tu constitues ta malle, veille à séparer les ustensiles de cuisine des autres outils (du genre woodcraft), les ustensiles d'intendance de la nourriture, les denrées périssables des non périssables...



Ta liste de matériel



Oser proposer des repas différents, c'est permettre aux scouts de tester de nouvelles saveurs et de développer leur goût.

Le choix des menus doit aussi tenir compte des conditions de conservation des aliments et des possibilités matérielles de la cuisine. On peut certes imaginer amener un mixeur et un batteur, mais il est plus difficile de transporter un surgélateur...

Tenir compte des habitudes alimentaires de chacun (interdits alimentaires religieux, régimes, allergies, végétarien ou végétalien, et même les « *Moi, j'aime pas le chou !* »). Certains enfants ont par exemple beaucoup de mal avec les sauces.

Notes personnelles

Ta malle intendance : ta liste de matériel

1^{er} colonne : quantité nécessaire
 2^e colonne : coche si tu l'as emporté avant le camp
 3^e colonne : coche si tu l'as ramené du camp

Pour peser, minuter, mesurer

bol mesureur jusqu'à 1 litre	1	
balance	1	
minuteur (sur le GSM)	1	

Pour découper, hacher, émincer

grand couteau à viande	1	
couteau à légumes	1	
couteau-scie (pain, certains légumes)	1	
petits couteaux toutes utilisations	3-4	
couteau à tartiner (bout rond)	1	
paire de ciseaux de cuisine	1	
fusil (pour aiguiser)	1	
planche à viande	1	
planche pour le poisson	1	
planche pour les légumes	1	

Les ustensiles de base pour cuisiner

grande cuillère en inox	1	
grande cuillère en bois	1	
grande louche	1	
louche taille familiale	1	
spatule (pour crêpes, viandes)	1	
pelle (large spatule pour le poisson)	1	
spatule en silicone	1	
pince en métal	1	
pince à spaghetti	1	
cuillère à pâtes	1	
fouet	1	
éplucheurs à légumes (économies)	6	
jeux de maniques	3	
gants de protection	2	
râpe	1	

Si tu utilises une planche en bois, attention à ne jamais la faire tremper pour la nettoyer et attendre qu'elle soit bien sèche avant de la ranger.

Pas d'essoreuse à salade ? Mets la salade que tu as lavée dans un essuie vaisselle propre. Ensuite secoue-la énergiquement de haut en bas. Mieux vaut faire cela dehors.

Cuire dans plusieurs poêles peut s'avérer plus efficace que dans une seule lèche-frite.

Toujours utiles pour beaucoup de choses mais surtout en cas de régimes particuliers.

bol mélangeur de tailles différentes	2	
passoire grande taille (pour pâtes)	1	
passoire taille familiale	1	
écumoire	1	
presse-agrumes	1	
presse-purée	1	
essoreuse à salade	1	
cuillère à glace	1	
roulette à pizza	1	

Les poêles, casseroles

grande casserole (pour pdt, pâtes)	1	
grande casserole (pour légumes)	1	
lèche-frite	1	
grandes poêles familiales	3	
casseroles taille familiale	2	
casserole moyenne (sauces...)	1	

Les divers mais non moins utiles

jeu d'emporte-pièces	1	
moules à tartes-quiiches	3	
mixeur	1	
batteur	1	
matériel barbecue	1	
ouvre-boîte	1	
plat de service	1	
couverts de service	1	
couverts à salade	1	
plat pour garder chaud au four	1	
un plat pour le bain marie	1	
essuies vaisselle	1/jour	
sous-plats	5	

Des menus équilibrés et autres conseils

- **Trois** repas par jour.
- De l'**eau disponible** en permanence, à privilégier aux boissons sucrées, limonades et sirops. Des jus de fruits frais sans sucre ajouté peuvent aussi être servis.
- Propose des **féculents** (pommes de terre, pâtes, pain...) à tous les repas.
- Propose des **fruits et/ou des légumes**, frais de préférence, au moins trois fois par jour.
- Privilégie les **produits frais** aux conserves.
- Varie les modes de **cuisson** (poêlé, grillé, étuvé, etc.).
- Présente une seule fois par jour de la viande ou du poisson ou de la volaille ou un œuf. La **fréquence idéale** sur sept jours : deux fois du poisson, une fois de la viande rouge, une fois de la viande blanche, une fois de la volaille, une fois des œufs, une fois de la viande hachée.
- **Collations** et **desserts** peuvent être composés de fruits, produits laitiers ou de féculents, en veillant à les alterner.
- Faire attention à l'**assaisonnement** : privilégier les épices au sel ! Assaisonner un minimum et laisser à chacun la possibilité d'ajouter des épices à son goût.
- Eviter les repas **lourds** et **conséquents** le soir : ils empêchent une bonne digestion, rendent l'endormissement et le sommeil difficiles.

Et pourquoi pas une journée végétarienne pendant le camp ?

Une série de substituts existent à la viande.

- Les **légumineuses** : en plus d'être très économiques, les légumineuses constituent une vraie petite mine d'or du point de vue nutritionnel. Elles sont faibles en graisse (à l'exception de l'arachide) et ne contiennent pas de cholestérol puisqu'elles font partie du règne végétal. Elles représentent aussi une source très élevée de fibres. Les légumineuses sont riches en protéines, en vitamines et en minéraux.

Manger moins de viande?

Outre un effet positif sur la santé, diminuer sa consommation de viande a un effet positif sur l'environnement car l'industrie du bétail est extrêmement polluante.

Qui dit légumineuses dit aussi variétés. Les façons de les cuisiner sont également très variées : soupes, salades, pâtes, quiches, omelettes, tacos, burritos, ragoûts, la liste est longue. Les légumineuses remplacent la viande à merveille. Ce sont des produits qui se cuisinent facilement.

- **Fèves et haricots secs** : haricots (rouges, blancs, noirs, pinto, azuki, d'Espagne, de Lima, mungo), soja, gourganés, doliques, flageolets, fèves etc.
- **Pois secs** : entiers, cassés, chiches, etc.
- **Lentilles** : vertes, rouges, brunes, etc.

- Les **substituts** : les steaks de légumes, burgers végétarien, tofu, seitan... Bien qu'un peu plus chers que la viande, ils offrent presque les mêmes possibilités que celle-ci.
- Des repas à base d'**œufs** : tu retrouveras des exemples dans les propositions de recettes.

Fruits et légumes de saison produits en Belgique

Pourquoi privilégier les fruits et légumes de saison ?

- Pour leur **goût** : les fruits et légumes arrivés à maturité à la bonne saison et de manière naturelle ont une meilleure saveur que ceux qui ont mûri pendant le trajet.
- Pour être en bonne **santé** : parce que consommer des fruits et des légumes apporte vitamines et nutriments nécessaires pour être en bonne santé.
- Parce que la plupart du temps les fruits et légumes de saison sont **moins chers**.
- Parce qu'acheter local a un impact sur la protection de l'environnement (moins d'énergie dépensée dans les transports).

Lorsque tu as le choix de la provenance des fruits et légumes que tu achètes, privilégie les produits du terroir. L'impact sur l'environnement dû au trajet en est réduit. De plus, l'achat de produits wallons permet de recevoir des subsides.

Envie d'en savoir plus ?
www.lesscouts.be > Organiser > Finances > Aides financières.



Les légumes de saison

	Hiver			Printemps			Été			Automne		
	J.	F.	M.	A.	M.	J.	J.	A.	S.	O.	N.	D.
Ail												
Artichaut												
Asperge verte												
Aubergine												
Bette												
Betterave												
Brocoli												
Carotte												
Carotte jaune												
Céleri blanc												
Céleri-rave												
Champignon												
Chicon												
Chou blanc												
Chou chinois												
Chou de Bruxelles												
Chou frisé												
Chou romanesco												
Chou vert												
Chou-fleur												
Chou rouge												
Concombre												
Courgette												
Cresson												
Endive												
Epinard												
Fenouil												



Beaucoup d'enfants bou-
dent les légumes.

Propose une activité
pendant laquelle ils vont
t'aider à les préparer et
à les cuisiner. Ils seront
davantage curieux de les
goûter.

Autre solution, cacher
les légumes dans une
autre préparation :

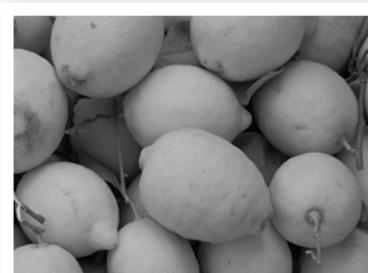
- des petits morceaux
de courgettes dans la
sauce spaghetti ;
- mélangés dans des
stoemp ;
- en potage...



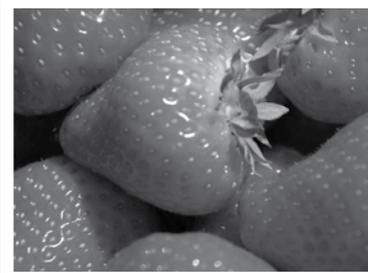
	Hiver			Printemps			Été			Automne		
	J.	F.	M.	A.	M.	J.	J.	A.	S.	O.	N.	D.
Fève des marais												
Germes de soja												
Haricot vert												
Laitue												
Mâche												
Maïs												
Mange tout												
Navet												
Oignon												
Panais												
Pâtisson												
Persil												
Persil tubéreux												
Petit oignon blanc												
Petit pois												
Pleurote												
Poireau												
Poivron												
Pomme de terre												
Potiron-potimarron												
Radis												
Roquette												
Rutabaga												
Salsifis												
Scorsonère												
Tomate												
Topinambour												

Les fruits de saison

	Hiver			Printemps			Été			Automne		
	J.	F.	M.	A.	M.	J.	J.	A.	S.	O.	N.	D.
Abricot							■	■	■			
Airelle							■	■	■			
Ananas	■	■	■								■	■
Avocat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Banane	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cassis							■	■	■			
Cerise							■	■	■			
Citron	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Clémentine	■	■	■								■	■
Coing									■	■	■	
Figue									■	■	■	
Fraise					■	■	■	■	■			
Framboise						■	■	■	■	■		
Grenade	■	■	■								■	■
Griotte						■	■	■				
Groseille verte						■	■	■				
Groseille rouge						■	■	■				
Mandarine	■										■	■
Marron								■	■	■	■	■
Melon							■	■	■	■		
Mirabelle							■	■	■			
Mûre							■	■	■			
Myrtille							■	■	■			
Nectarine					■	■	■	■	■			
Noisette								■	■	■		
Noix									■	■	■	
Orange	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Orange sanguine	■	■	■	■	■	■					■	■
Pamplemousse	■	■	■	■	■	■					■	■
Pastèque						■	■	■	■			
Pêche					■	■	■	■	■	■		
Poire	■	■	■							■	■	■
Pomme	■	■	■							■	■	■
Prune							■	■	■			
Raisin								■	■	■	■	
Reine-claude								■	■	■		
Rhubarbe					■	■						



Un fruit préparé sera toujours plus attirant qu'un fruit entier. Pense à couper des quartiers, à les présenter en salade, en morceaux dans des yaourts...



Acheter des fruits et légumes de saison permet de trouver des produits cultivés en terre et non en serre, ce qui évite une production de CO₂ nuisible à l'environnement.

Les différents féculents possibles

Quand on parle de féculents, la plupart d'entre nous pense à ce qui accompagne habituellement la viande et des légumes. Pourtant, de plus en plus de sortes de féculents font leur apparition dans nos assiettes. Les utiliser permet de varier nos menus de manière créative. Un de leurs avantages est la facilité avec laquelle ils se cuisinent.

- **Pomme de terre**

Nature, à la pelure, en purée, en gratin, frite, rissolée, en salade froide, en stoemp avec un légume, farcie...



Comment savoir si ta pomme de terre est cuite ? Pique avec ton couteau dedans, si la pomme de terre glisse le long de la lame, c'est qu'elle est cuite.

- **Blé**

Pain blanc, gris, semi-gris, de mie, marocain, de seigle... les variétés sont nombreuses.



Savez-vous que le pain gris est excellent pour le transit intestinal ?

- Biscotte, baguette, piccolo, pistolet...
- Patate douce
- Pâtes
- Polenta
- Riz
Salade de riz, riz au lait, tarte au riz, galette...
- Semoule de blé
- Semoule de maïs
- Tapioca
- Boulgour



Les épices et condiments

L'art de la cuisine, c'est également l'art des épices. Les connaître et les utiliser à bon escient dans ta cuisine donnera à tes plats une saveur ajoutée.



Pourquoi ne pas semer et faire pousser ces herbes avec les scouts avant le camp ? Une idée d'atelier pour tes scouts et une belle façon de développer leur goût des saveurs et produits frais.

- **L'ail**

Ce condiment se présente sous forme de bulbe formé de caïeux ou gousses enveloppés dans une fine peau blanche ou rose. Il sert à assaisonner les poissons, salades, légumes, viandes (plus particulièrement mouton et viandes blanches) et est le principal composant de la sauce aïoli.



- **L'aneth**

Sa saveur anisée fait le bonheur du saumon sous toutes ses formes : fumé, en pavé poêlé avec une sauce... mais se marie également avec le hareng et les écrevisses. Et pourquoi pas sur de simples haricots verts ?



- **Le basilic**

Aromate disponible toute l'année au parfum très prononcé, originaire de l'Inde. Il se marie à merveille avec la tomate, mais aussi avec l'ail, les oignons, les pâtes et les salades. N'ajoutez le basilic frais qu'en fin de cuisson pour qu'il conserve tout son arôme.



- **La cannelle**

La cannelle est l'une des plus anciennes épices du monde. Elle se vend en bâtonnets ou en poudre. La cannelle en poudre donne un arôme plus prononcé que les bâtonnets, mais se conserve moins longtemps. La cannelle s'utilise dans les tartes, les pâtisseries et les crêpes, mais aussi les potages, la sauce tomate et le couscous.



- **Le cerfeuil**

Son arôme subtil rafraîchit le fromage frais et les œufs. Ses feuilles s'ajoutent en fin de cuisson aux sauces, potages de légumes et poissons. Riche en vitamine C et en provitamine A.



● La ciboulette

Elle appartient à la famille de l'oignon, qu'elle remplace savoureusement. Elle doit être ciselée pour garder sa subtilité. Délicieuse dans une omelette, avec du fromage frais ou blanc, des crudités.



● La citronnelle

Graminée au goût citronné (sereh). Dans la cuisine indonésienne et chinoise, cet aromate s'utilise beaucoup dans les marinades, les potages ou les plats de riz. On peut en émincer la partie inférieure pour l'incorporer au plat, ou parfumer les potages en l'y ajoutant en tronçons d'environ deux centimètres (à retirer avant de servir). La citronnelle s'achète également séchée et moulue. Utilisez cet aromate avec parcimonie car son goût domine vite.



● La coriandre

Plante aromatique apparentée au cumin, au fenouil, à l'aneth et à l'anis. On en utilise aussi bien la verdure que les graines. Les graines séchées, d'un brun jaunâtre, diffusent une odeur musquée de citron. La coriandre parfume délicatement les plats en daube, les plats de poissons et les omelettes. Utilisées fraîches, les feuilles donnent davantage de goût et agrémentent les salades, les potages et les sauces.



● Le cumin

Aromate méditerranéen à petites feuilles et à la saveur très prononcée, qui rappelle le fenouil. On en utilise surtout les graines. Leur arôme se développera mieux si vous les faites griller quelques instants à la poêle avant de les piler. Le cumin s'utilise de mille manières différentes dans le monde. Aux Pays-Bas, on l'ajoute au fromage, en Inde, il entre dans la composition du curry et en Afrique du nord, il aromatise les tajines et le couscous. En Espagne, le cumin parfume le chorizo et au Mexique, le chili con carne ne peut s'en passer.



● Le curry

Ramené des Indes par les Anglais, il s'agit en fait d'un mélange d'épices : curcuma, cardamome, girofle, piment de Cayenne, moutarde, cumin, coriandre, muscade. On l'appelle également cari. Le curry est profondément égoïste : il ne se marie avec... rien, mais c'est normal puisqu'il est déjà un mélange en soi, au goût assez prononcé. On l'utilise dans des préparations de viande, de poulet ou de poisson qui portent son nom, accompagnées de riz, de raisins secs, de rondelles de banane et de dés d'ananas. A utiliser avec parcimonie, car sa saveur est très puissante.



● L'échalote

Condiment bulbeux de la même famille que l'ail et l'oignon. Elle remplace avantageusement l'oignon dans toute préparation mais est plus onéreuse.



● L'estragon

Ou "petit dragon", subtil avec le vinaigre et les pickles, le poulet. Est également le bienvenu dans la béarnaise, la mayonnaise, la fameuse sauce gribiche... l'omelette aux fines herbes, les champignons, les viandes blanches et les poissons.



● Le gingembre

Plante aux tubercules odorants et au goût très prononcé. Le gingembre se vend frais, confit ou en poudre. Il s'utilise surtout dans la cuisine orientale, qui incorpore du gingembre râpé tant dans les plats sucrés que salés. En Europe, on utilise le gingembre en poudre pour aromatiser les biscuits, pâtisseries et autres pains d'épices. Le gingembre frais dégage un arôme plus prononcé que la racine séchée et moulue.



● Le laurier

Les feuilles de laurier, vert foncé et lancéolées, dégagent un arôme prononcé, un peu amer. Elles s'utilisent fraîches, séchées, entières ou concassées. Plus longtemps les feuilles mijotent dans le plat, plus ce dernier sera parfumé. Le laurier relève les potages, les sauces, les plats uniques, la viande, la volaille, les légumineuses et les marinades. Il fait également partie du bouquet garni, qui se compose d'une demi-feuille de laurier, de deux branches de persil et d'une branche de thym. Ce bouquet d'aromates relève le goût du gibier, de la volaille, des sauces et des potages.



● La marjolaine

Cet aromate accompagne les plats méditerranéens, ragoûts, poissons, pizzas, petits pois, fèves. La marjolaine était le porte-bonheur des compagnons artisans partant faire le tour de France.



● La menthe

Herbe aromatique très parfumée. Les variétés les plus connues sont la menthe poivrée et la menthe verte. La première se caractérise par des tiges vertes aux reflets mauves et aux feuilles lancéolées. La seconde a des feuilles brillantes presque rondes et duveteuses. La menthe s'utilise sèche ou fraîche. Cette herbe est appréciée dans les salades et les sauces. En dessert, elle se marie à merveille avec les fruits et le chocolat. Le thé à la menthe constitue une délicieuse infusion rafraîchissante.



● La muscade



Graine du fruit du muscadier, qui peut atteindre 9 mètres de haut. Une fois râpée, la noix perd rapidement son arôme, mieux vaut donc l'acheter entière et la râper vous-même. La noix de muscade assaisonne délicieusement les pommes de terre en purée ou vapeur, les œufs, les épinards, le chou et les préparations lactées.

● L'oignon

L'oignon se mange cru ou cuit. Il accompagne et relève le goût des légumes, viandes et salades. Il se cuisine également en potage agrémenté de fromage ou farci avec de la viande hachée.



● Le paprika

Fait de piments doux séchés et réduits en poudre, le paprika fut ramené du Mexique par les Espagnols.

Le paprika peut être doux, demi-doux ou fort. Il apporte une saveur subtile aux plats et leur donne une belle couleur d'un rouge profond. Le paprika d'Espagne est une poudre plus forte, proche du piment de Cayenne. Il s'utilise pour les sauces de crustacés, le poulet en fricassée, les ragoûts et les sautés, le fromage frais et, bien entendu, les plats hongrois.



● Le persil

Vedette toute l'année de la cuisine occidentale, elle s'utilise en bouquet garni, persillade et autres réductions et sauces vierges.



● Le poivre

Le poivre est le fruit d'une liane qui pousse en Inde. Il en existe 3 sortes : le vert, c'est le poivre non mûre ; le noir, c'est le grain entier ; le blanc, c'est un grain débarrassé de son enveloppe. Il est utilisé dans presque toutes les préparations.



Le sel est présent de manière naturelle dans nos aliments. N'en mets pas de trop dans tes préparations. Familiarise les scouts à manger moins salé. Ils s'y habitueront assez rapidement. En utilisant d'autres épices et des aromates, la diminution de sel ne se fera pas sentir.

● Le romarin



Son parfum rehausse la saveur de la betterave, révèle l'agneau et le porc, fait merveille dans une sauce tomate, sur les aubergines, les viandes blanches, les pizzas, le fromage de chèvre.

● Le safran

Cette épice n'est ni une graine, ni une feuille. C'est aussi la plus chère du monde ! On appelle safran les trois extrémités du pistil d'une fleur semblable à notre crocus. Il faut au moins soixante mille fleurs pour obtenir 500 g de safran ! Aujourd'hui, le safran provient surtout d'Espagne et des pays de la Méditerranée. Sa saveur est piquante et sa couleur d'un orange superbe. On trouve le safran en filaments séchés ou en poudre. Il s'utilise dans la cuisine du sud (risotto à la milanaise, bouillabaisse, paëlla, rouget à l'orientale), dans certaines préparations de moules et de riz, et également dans la cuisine scandinave.



● Le sel

Le sel de cuisine est en réalité du chlorure de sodium. Il se trouve à l'état naturel sous forme de sel marin ou de sel de terre (sel gemme). On l'utilise pour donner du goût aux aliments mais il peut être très bien remplacé par du jus de citron, de l'ail, des fines herbes, du poivre, ou d'autres condiments et épices.



● La sauge



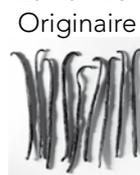
Elle ponctue de son arôme prononcé le porc, le veau et la charcuterie. Mais aussi les farces, les anchois, les grillades, les marinades, les sauces au vin, et les salades. Ne convient pas aux cuissons prolongées.

● Le thym

Aromate à petites feuilles gris vert et à l'odeur pénétrante, les feuilles de thym parfument délicieusement les sauces à la tomate, les œufs, les légumineuses et les grillades. Le thym relève tout aussi bien les champignons et les aubergines. Qu'il soit séché ou frais, le thym supporte une longue cuisson, ce qui en fait un condiment idéal pour les potages, les plats uniques et les sauces. Avec le persil et le laurier, il constitue le bouquet garni classique...



● La vanille



Originnaire du Mexique, la vanille, est une épice qui tend à se faire rare. Ce sont de longues gousses fraîches de couleur brune, enrobées de petits cristaux blancs. C'est elle qui donne cette saveur incomparable aux cakes et boissons au lait.

La pyramide alimentaire

Tous les nutriments, qu'ils soient énergétiques ou non, se retrouvent dans différents types d'aliments qui peuvent être représentés par une pyramide. Un concept intéressant et visuel pour comprendre ce qu'est une alimentation saine.

Plus tu montes dans les étages de la pyramide, plus les quantités sont à réduire, mais aucun aliment n'est interdit : tout est une question d'équilibre !

Evite l'huile de palme. Bien que moins chère, son apport pour la santé est minime, et surtout, sa production est un cauchemar pour l'environnement. De plus, cette huile est très grasse et augmente le taux de cholestérol, ce qui est nocif pour la santé.

Dans toutes les recettes de pâtisseries et de desserts, tu peux sans souci diminuer la quantité de sucre d'un tiers. Le résultat n'en sera que meilleur et plus sain.

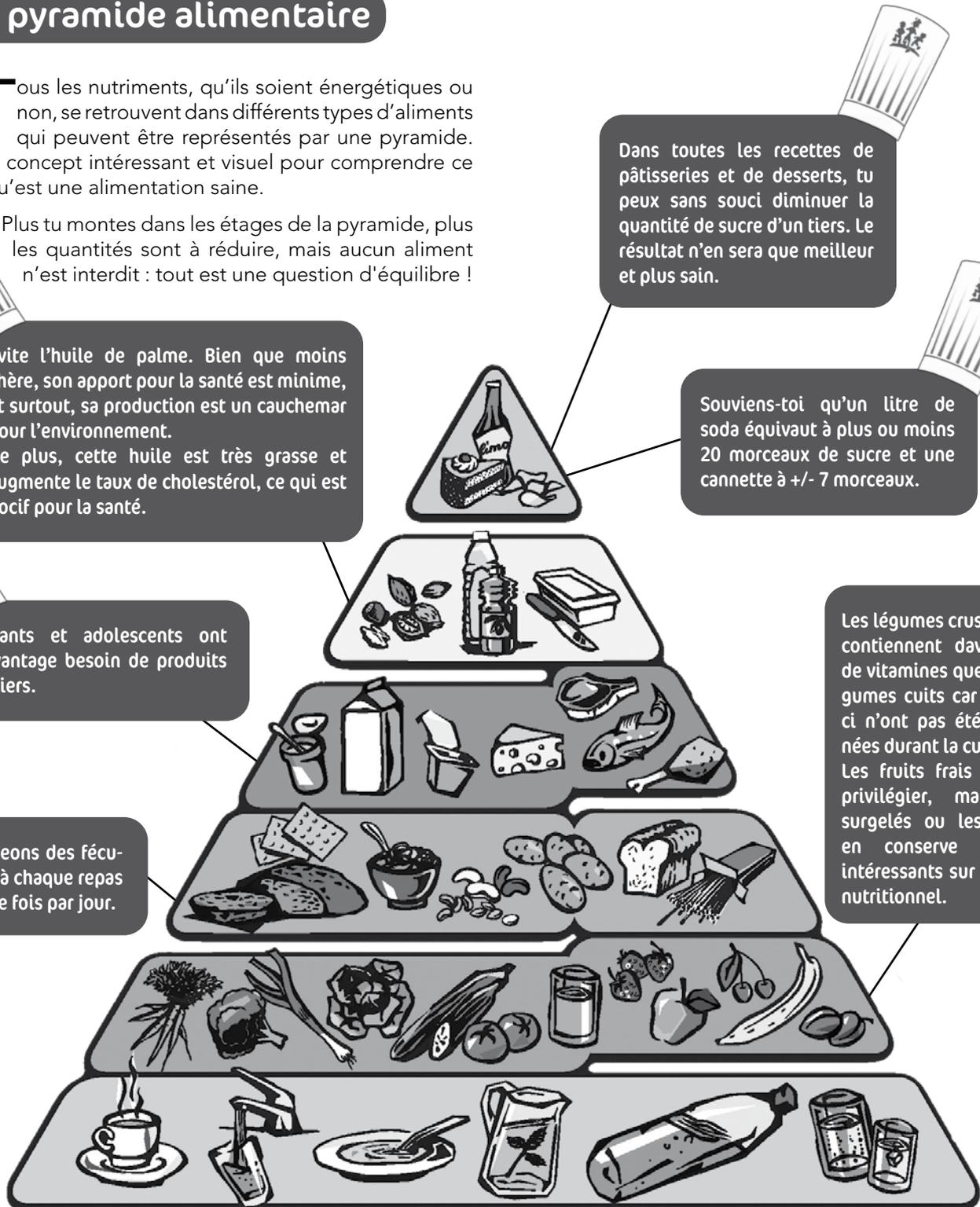
Souviens-toi qu'un litre de soda équivaut à plus ou moins 20 morceaux de sucre et une cannette à +/- 7 morceaux.

Enfants et adolescents ont davantage besoin de produits laitiers.

Les légumes crus contiennent davantage de vitamines que les légumes cuits car celles-ci n'ont pas été éliminées durant la cuisson. Les fruits frais sont à privilégier, mais les surgelés ou les fruits en conserve restent intéressants sur le plan nutritionnel.

Mangeons des féculents à chaque repas quatre fois par jour.

Attention aux boissons sucrées et au café. Ces liquides ne sont pas classés dans les boissons indispensables mais à consommer pour le plaisir et surtout avec modération.



© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN

Notes personnelles

La pyramide alimentaire

Le principal est de varier les types d'aliments que tu proposes aux scouts. Ils pourront ainsi bénéficier des apports de chacun d'eux. Varier n'oblige pas à consommer tous les produits de la planète mais à manger, pour une période donnée, des aliments de chaque famille de cette pyramide.

Rappelons-le : manger doit être un plaisir et il est tout à fait possible d'avoir une alimentation saine, diversifiée et goûteuse en même temps.



Les scouts ne veulent pas manger tel ou tel aliment ? C'est normal, leur goût est en train de se forger. Évite de forcer à manger, privilégie la découverte, même en petite quantité.



L'équilibre au quotidien

Lait, fromage :
17%.

Viande ou poisson
sans déchets :
8%.

Pain, pommes de terre,
pâtes, riz :
33%.

Légumes et fruits frais :
42%.

Les sucreries
(pâtisseries, biscuits, chocolat, bonbons, soda).
Ce sont les aliments non indispensables mais souvent très appréciés.
Une consommation raisonnable de ces aliments peut tout à fait rentrer dans le cadre d'un équilibre alimentaire : tout est encore une fois une question d'équilibre !
Tu peux donc distribuer un bonbon à la fin de la sieste. ;-)

Pour le plaisir avec parcimonie.

Les matières grasses

Les beurres, les margarines, les minarines, les huiles, les graisses de friture et la crème fraîche. Consommées de manière excessive, elles sont nocives pour la santé.
Pour cuire, utilise de l'huile d'olive ou d'arachide.
Pour les préparations à froid : l'huile de colza, de soja, d'olive, de tournesol.

Quotidiennement avec modération.

Les produits laitiers

On y retrouve le lait, le fromage blanc et les yaourts. Il est nécessaire de consommer chaque jour une petite quantité de produits laitiers en privilégiant les dérivés du lait : yaourt maigre, fromage blanc maigre, lait battu...
Prévois un aliment de ce groupe à chaque repas en petite quantité.

Quotidiennement en suffisance.

Les viandes

Ce groupe est composé des viandes, abats, volailles mais aussi des coquillages, crustacés et d'œufs.
Manger de la viande une fois par jour suffit largement. Le soir, privilégie une autre source de protéines (poisson, fromage, laitages).

Les féculents

Ce groupe comprend les céréales (seigle, orge, blé...), les aliments préparés avec ces céréales (pain, pâtes, semoule...), les pommes de terre et les légumes secs (fèves, haricots, lentilles...) qui doivent être consommés à tous les repas en quantité suffisante.

À chaque repas principal.

Abondamment tout au long de la journée.

Les fruits et légumes

Dans ce groupe, on retrouve les fruits et les légumes cuits ou crus, seuls ou mélangés, en potage, en jus, en compote, frais, congelés ou en conserves.
Les légumes n'apportent pas beaucoup de calories et peuvent donc être consommés à volonté. Il est conseillé de consommer 2/3 de légumes cuits et 1/3 de crudités.
Les fruits rassasient sans apporter beaucoup d'énergie, ils peuvent donc être consommés sans modération. Il est conseillé d'en consommer deux ou trois par jour.

5 par jour de couleurs variées.

Les eaux

A la base de la pyramide se trouve l'eau qui est le plus indispensable de tous les nutriments car essentielle à tous les processus biologiques. Dans cette catégorie, tu retrouves : l'eau, le thé et les tisanes.
Gazeuses ou plates, nature ou aromatisées (sans sucre ajouté).

Établir les proportions

Il ne s'agit pas que de concevoir des menus équilibrés, il faut aussi calculer les proportions idéales. C'est important pour une alimentation de qualité, mais cela aide aussi au moment de faire les courses. Ce tableau donne une idée des quantités moyennes à prévoir pour chaque scout. Tu adapteras ces données en fonction des activités et des appétits plus ou moins grands.



Si tu cuisines pour une section vorace, augmente surtout les proportions de fruits et de légumes et non pas de viandes et de féculents.

Aliments pour une journée	6 à 11 ans	12 à 15 ans	15 à 20 ans	Remarques
Lait	0,50 l	0,50 l	0,50 l	0,50 l = +/- deux bons bols de lait
Fromage	30 à 60 g	30 à 60 g	50 à 75 g	30 à 50 g = une tranche de fromage de type gouda
Viande ou poisson sans déchets	60 à 80 g	120 g	150 g	Poulet = 250 g, os compris Une tranche de jambon = 45 à 50 g
Légumes frais	100 à 200 g	200 à 300 g	300 à 400 g	Soit un plat par jour de légumes cuits et une portion de crudités
Fruits frais	1 ou 2 fruits	1 ou 2 fruits	2 ou 3 fruits	Les fruits peuvent être remplacés par des jus frais ou à pourcentage de fruit important et sans sucre ajouté.
Pain	150 à 300 g	250 à 350 g	350 à 500 g	1 tranche de pain = +/- 35 g
Pommes de terre, pâtes, riz	200 à 300 g	300 g	300 g	80 g de pâtes ou de riz non cuit – équivalent des pommes de terre
Sucre	30 g	40 g	50 g	1 sucre = 1 cuillère à café = 6 g 1 cuillère à soupe = 20 g 1 bol de sucre = 425 g
Confiture	Max 50 g	Max 50 g	Max 50 g	/
Beurre	20 à 25 g	20 à 25 g	30 g	1 cuillère à soupe ras de beurre = +/- 10 g 5 g/ tartine
Huile	10 à 25 g	20 à 25 g	30 g	/
Eau	1 à 1,5 litre par jour			/

De bonnes astuces

Que signifient, en quantité, les fameuses cuillères ? Voici un tableau pratique pour convertir les cuillères en quantité et ne pas acheter des quantités inutiles.



1 cuillère à soupe

1 cuillère à café

Farine	10 grammes	3 grammes
Sucre	18 grammes	5 grammes
Maïzena	9 grammes	3 grammes
Beurre	15 grammes	5 grammes
Sucre glace	10 grammes	3 grammes
Cacao	10 grammes	3 grammes
Noisettes	10 grammes	6 grammes
Amandes en poudre	10 grammes	6 grammes
Levure chimique	10 grammes	6 grammes
Huile	8 grammes	4 grammes
Poivre moulu	8 grammes	2,5 grammes
Sel fin	20 grammes	6 grammes
Moutarde	de 18 à 20 grammes	5 grammes

Voici encore quelques correspondances bien utiles pour te faciliter la vie et la cuisine.

Récipients et unités courantes

1 cuillère à café (= à thé)	0,5 cl	5 g (sel, sucre, café) - 4 g (farine, semoule) - 3 g (cacao, fécule)
1 cuillère à dessert	1 cl	
1 cuillère à soupe	1,5 cl	15 g (sucre, beurre) - 12 g (farine, Crème fraîche)
1 tasse à café	10 cl	
1 bol	35 cl	300 g (riz) - 220 g (farine)
1 verre à moutarde	15 cl	100 g (farine, semoule) - 125 g (riz) - 140 g (sucre)
1 verre à liqueur	3 cl	
1 grand verre	25 cl	150 g (farine, semoule) - 200 g (riz) - 220 g (sucre)



Notes personnelles

Ingrédients secs

1 tasse de farine	100 g
1 tasse de fécule	100 g
1/2 tasse de sucre en poudre	100 g
1/2 tasse de sucre glace	100 g
1 cuillère à soupe de beurre ou de margarine	15 g
1/2 tasse de beurre ou de margarine	100 g
3/4 de tasse de noix, noisettes, amandes concassées	100 g
1 tasse de fromage râpé	100 g
1 tasse 1/3 de miel ou de sirop d'érable	450 g
1 tasse de crème fraîche	175 g
1/2 tasse de fruits secs (raisins ou autres)	75 g
2 tasses de fruits frais (framboises, cerises ou autres)	100 g
1 tasse de céréales	175 g

Ingrédients humides

1/4 tasse	50 ml
1/2 tasse	120 ml
3/4 tasse	175 ml
1 tasse	240 ml
1 tasse 1/4	300 ml ou 175 g
2 tasses 1/2	575 ml

Des idées de menus

On est bien d'accord, nous te donnons ici beaucoup d'informations en une fois... Tu as peut-être eu plein d'idées de bons petits plats à mijoter aux scouts en lisant ces pages. Tu t'es peut-être déjà jeté sur les livres de cuisine de maman, des stars des fourneaux ou tu as passé en revue tous les sites internet dédiés à la cuisine...

Tu trouveras dans les pages qui suivent une proposition de repas pour deux semaines avec toutes les recettes en téléchargement sur www.lesscouts.be > Télécharger > Intendance.



Et surtout, amuse-toi bien et bon appétit !



DES IDÉES DE MENUS

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Buffet et pain blanc	Buffet et baguette	Buffet et porridge*	Buffet et sandwiches au lait	Buffet et œufs sur le plat	Buffet et salade de fruits	Buffet et pistolets
Le potage du jour	Le potage du jour	Le potage du jour	Le potage du jour	Le potage du jour	Le potage du jour	Le potage du jour	Le potage du jour
	Carotte - fromage*	Velouté brocoli*	Potiron curry chèvre*	Courgette*	Velouté tomate chou-fleur*	Oignon*	Ortie*
Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
	Trio de pâtes*	Boulettes* et sauce au choix : tomate* liégeois* finlandaise*	Papillottes de poisson*	Viande rouge Légumes Pommes de terre	Poisson Purée* Légumes	Spaghettis végétariens*	Riz Poulet Sauce
Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter
	Flan*	Milkshake*	Muffins* sucrés	Riz au lait*	Tartes*	Crumble*	Biscuits*
Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper
	Wrap*	Sandwich* Soupe	Croque-monsieur*	Crêpes sucrées*	Hamburgers* Fishburger*	Tartines* Salade	Salade de pâtes*
	Pop Corn**	Roulades feuilletées**	Biscuits apéritifs**	Petits croissants fourrés**	Cake salé**	Crudités sauces dip**	Cocktails NA**

* Recettes disponibles en téléchargement sur www.lesscouts.be > Télécharger > Intendance
 ** Pour un 5^e repas convivial

Semaine 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner Buffet et pain de mie	Déjeuner Buffet et piccolo	Déjeuner Buffet et pancake*	Déjeuner Buffet et œufs brouillés*	Déjeuner Buffet et pain marocain	Déjeuner Buffet et pain aux céréales	Déjeuner Buffet et viennoiseries
Le potage du jour Velouté chicon mimolette*	Le potage du jour Tomates*	Le potage du jour Pois-lardons*	Le potage du jour Poireau*	Le potage du jour Gaspacho*	Le potage du jour Cerfeuil*	Le potage du jour Carottes*
Dîner Chili*	Dîner Tartiflettes*	Dîner Wok porc sauté et nouilles*	Dîner Volaille Légumes Féculents	Dîner Viande rouge Légumes Rösti*	Dîner Omelette végétarienne*	Dîner Plat mijoté*
Gôûter Quatre-Quart*	Gôûter Tiramisu aux fraises*	Gôûter Salade de fruits*	Gôûter Terrine aux fruits*	Gôûter Pudding vanille speculoos*	Gôûter Smoothies*	Gôûter Mousse au chocolat*
Souper Salade liégeoise composée*	Souper Sandwichs* Salade	Souper Quiche* Salade	Souper Pêches au thon* Salade	Souper Taboulé*	Souper Pain perdu*	Souper Buffet froid*
Allumettes fromage**	Truffes au chocolat**	Gateau yahourt**	Camembert au feu**	Flan de légumes**	Crousti choco**	Crumble salé**

* Recettes disponibles en téléchargement sur le site www.lesscouts.be > Télécharger > Intendance

** Pour un 5^e repas convivial

Du / au / / 20...

jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Déjeuner						
Le potage du jour						
Dîner						
Goûter						
Souper						

3 Pendant le camp

Ça y est, tu es dans ton intendance, tu as rangé ton matériel, tu es bien installé et tu as repéré où se trouvent les commerces intéressants à proximité. L'aventure de la grande cuisine peut débuter !

Faire les courses

Faire les courses avant et pendant le camp est une des tâches importantes pour les intendants. Loin d'être juste du shopping, les courses du camp relèvent davantage de la chasse aux bons plans, à l'art de l'improvisation, à du calcul mental.

Avant de partir, rédige une liste de courses claire et détaillée (avec les proportions). Cela te fera gagner un temps précieux. Une fois sur place, les choses sérieuses commencent.

« De combien de paquets de huit tranches de jambon avons-nous besoin pour obtenir un total de 92 tranches ? », « Le rayon fromage blanc est vide... quelle solution s'offre à nous ? »



Si tu choisis d'acheter un produit provenant du Sud, privilégie ceux qui portent le label du commerce équitable.

Les grands magasins

L'avantage est d'avoir tout à portée de mains, en une seule fois. Que ce soit les produits d'entretien, du matos pour les jeux ou l'alimentation, les courses se font en une fois.

Des ristournes sont souvent accordées aux mouvements de jeunesse pour leur camp. Evite les heures d'affluence ou le week-end.

Un autre avantage est de pouvoir passer des commandes à l'avance. Un gain de temps précieux et la certitude d'avoir les quantités désirées.

Aller se présenter au gérant de la grande surface et lui donner les dates du camp, c'est lui permettre également de mieux organiser ses stocks. Surtout si plusieurs camps se fournissent dans le même supermarché.

Les commerçants locaux

Le boucher et le boulanger du village seront ravis de vendre de grosses quantités, surtout en période de vacances. Rencontre-les un peu avant le camp pour te présenter et leur donner quelques informations (nombre de personnes, consommation moyenne) : ils en ont besoin pour prévoir leurs stocks. Ce serait dommage que les villageois ne disposent plus de viande parce que tu as vidé les rayons ou que tu te vois refuser l'achat de pain pour que le boulanger puisse servir ses habitués. Une fois la relation établie, tu risques même de recevoir une ristourne chez l'un et une livraison gratuite chez l'autre !

Les producteurs locaux

Pour le lait, les œufs, les légumes et les fruits, certains fermiers vendent volontiers leurs surplus. Profites-en pour leur demander une petite visite.

Notes personnelles

Cuire de multiples manières

Pour cuisiner, il faut être au point avec les différents modes de cuisson, et de cela va dépendre l'utilisation des matières grasses.

Chaque mode de cuisson a ses avantages et ses inconvénients. Que ce soit la longueur du temps de cuisson, l'utilisation de matériel supplémentaire (feuilles de cuisson), à toi de choisir celui qui te convient le mieux et que tu peux utiliser suivant le matériel que tu as à ta disposition.

Cuire dans deux petites casseroles plutôt que dans une grande accélère la cuisson, donc épargne de l'énergie.

À l'eau

Pour les féculents, les légumineuses, certains légumes. Tu cuis les aliments dans l'eau avec ou sans bouillon. Laisse le couvercle sur la casserole pendant la cuisson (sauf pour les pâtes) pour faire des économies d'énergie. Récupère l'eau de la cuisson (dans le cas de légumes) pour réaliser tes sauces ou ton potage.

Attention au temps de cuisson car, trop cuits, les aliments perdent texture, couleur et saveur.

Les pâtes sont cuites et l'eau est bouillante. Pour stopper la cuisson, garder les pâtes chaudes et afin de ne pas te brûler, ajoute 10% d'eau froide et le tour est joué.

À la vapeur

Pratique pour les légumes, les pommes de terre, le poisson, les fruits. Cette cuisson a l'avantage de ne pas utiliser de matières grasses et de bien garder le goût des aliments.

Moins évident au camp, elle demande d'utiliser un cuiseur-vapeur ou un panier contenant les aliments placés au-dessus d'une source de vapeur assez importante pour cuire.

C'est le mode de cuisson le plus sain car il garde un maximum de nutriments, vitamines, protéines des aliments.

À défaut de cuiseur-vapeur, tu peux aussi réaliser une cuisson vapeur en mettant un fond d'eau (1-2 cm) dans une casserole à légumes et cuire jusqu'à l'évaporation

de l'eau en couvrant bien la casserole. Vérifie de temps à autre s'il reste bien de l'eau dans la casserole sinon tes légumes risquent de brûler.

Au four

Pour les viandes, les volailles, les pâtisseries, les quiches, les gratins... La liste des aliments et préparation passant par la case cuisson au four est très longue. Un des avantages est la gestion du temps et des températures. L'utilisation de matière grasse est aussi limitée. Attention toutefois à ne pas assécher les aliments par une trop longue durée de cuisson.

L'avantage du four est aussi de pouvoir réaliser des préparations au chaud pendant un certain temps.

Les thermostats

Thermostat 1	30°C - 85°F
Thermostat 2	60°C - 140°F
Thermostat 3	90°C - 195°F
Thermostat 4	120°C - 250°F
Thermostat 5	150°C - 300°F
Thermostat 6	180°C - 350°F
Thermostat 7	210°C - 410°F
Thermostat 8	240°C - 460°F
Thermostat 9	270°C - 520°F

Au four à micro-ondes

Pour tous les aliments, mais éviter l'huile. Malheureusement peu pratique au camp vu les petites quantités pouvant être cuites en une fois. Ce mode de cuisson a l'avantage d'être rapide, sain et garde assez bien les qualités nutritionnelles des aliments.

Attention à ne pas mettre du métal au micro-ondes !

À l'étouffée

Pour tous les aliments contenant en eux-mêmes une forte quantité de jus. Le principe est de placer ces aliments dans un tout petit fond d'eau sans matière grasse. Par la chaleur de la cuisson, les aliments vont produire suffisamment de jus pour ne pas brûler. C'est donc une cuisson à faire avec un couvercle pour ne pas perdre la vapeur.

Ce type de cuisson garde une bonne partie des nutriments contenus dans les aliments. Comme pour la cuisson à l'eau, le jus de cuisson peut servir de base à une autre préparation.

Au grill et au feu de bois

pour les viandes, les volailles, le poisson, et certaines autres petites préparations spécial barbecue. Tu ne dois pas ajouter de matière grasse pour ce type de cuisson.

Attention au temps de cuisson qui asséchera les viandes s'il est trop long.

Le feu de bois est sans doute la cuisson la plus ancienne et la plus pratiquée lors des camps Eclaireurs et Pionniers. Tu peux très bien le faire avec des plus jeunes tant que tu les encadres. Le feu de bois et le barbecue ont un côté très socialisant, car souvent on s'y réunit autour. Si tu cuisines de cette façon, tu auras sans doute l'occasion de pouvoir parler avec les scouts qui viendront vers toi.

Les temps de cuisson au feu de bois

Viande

ragoût de bœuf	3 à 4h
ragoût de veau	1h30
de poulet	
rôti de bœuf	15 min/500 g
rôti de veau, de porc	30 min/500 g
rôti de volaille	25 min/500 g

Œufs

coque	3 min
mollets	5 min
durs	10 min

Poisson

au court-bouillon	10 à 20 min
(selon la grosseur)	
frits	10 min

Légumes frais

pommes de terre	25 min/500g
haricots	20 à 25 min
artichauts	45 à 50 min
épinards	10 min

Féculents

pâtes	10 à 20 min
riz	15 à 20 min

En papillote

Pour les légumes, les pommes de terre, le poisson. Le principe est d'emballer l'aliment choisi avec du papier aluminium ou du papier sulfurisé, de l'assaisonner puis de le passer au four ou le cuire à la vapeur. Cette cuisson est assez rapide et garde bien la saveur et les apports nutritifs.

Le papier sulfurisé : le plus utilisé

Résistant et imperméable, il convient pour des cuissons à températures élevées. Ce qui fait que tu peux l'utiliser tant au four traditionnel qu'au four à micro-ondes. Facile d'utilisation, il est également bon marché.

Le papier aluminium : pour le barbecue

Pratique et solide, le papier aluminium est sans doute la meilleure manière de faire des papillotes au feu de bois. Huile le fond et place l'aliment sur la face la moins brillante du papier pour éviter qu'il ne s'oxyde.

ATTENTION

Toutefois, le papier alu ne passe pas au four à micro-ondes et il peut donner un petit goût métallique aux aliments. Des études scientifiques déconseillent l'utilisation de ce papier car ses particules sont nocives pour l'organisme, surtout si l'aliment est acide, comme le jus de citron, car il oxyde l'aluminium.

À la poêle

Pour les viandes, les légumes. Le principe est de placer les aliments dans une poêle contenant un peu de matière grasse et de débiter la cuisson à feu plus fort pour faire prendre puis de terminer la cuisson à feu plus doux. C'est la cuisson la plus répandue.

Au wok

Pour les viandes, légumes et certains féculents. D'origine asiatique, ce mode de cuisson se pratique dans une large et haute poêle, appelée wok. Ne nécessitant que peu de matière grasse, il a aussi l'avantage de cuire tous les ingrédients de la préparation en une seule fois.

En friture

Pour les viandes, les volailles, le poisson, les légumes, les féculents. Tu plonges tes aliments dans de l'huile (de friture) ou de la graisse à forte chaleur. Idéal pour les frites, les croustillants de légumes, mais aussi des plaisirs sucrés comme les beignets...

C'est malheureusement un mode de cuisson très gras, assez dangereux et au fil des utilisations, l'huile ou la graisse devenant impropre à la consommation, tu dois t'en débarrasser au parc à conteneurs pour la recycler.

Nettoyage de la gazinière

Lorsque tu utilises une gazinière ou des becs à gaz sur une table, tapisse-la de papier aluminium que tu changeras plusieurs fois sur le camp. Ainsi, tu ne passeras pas des heures à nettoyer la gazinière ou la table.

Un peu d'hygiène

Voici quelques règles concernant l'approvisionnement, le stockage, la préparation et la conservation des aliments.

- Achète des denrées alimentaires dont l'emballage n'est ni ouvert ni abîmé.
- Termine les achats par les produits réfrigérés et surgelés. Pense à les transporter dans des sacs isothermes ou des frigo-box.
- La cuisine doit être propre, rangée et aérée. Nettoie-la correctement tous les jours.
- Nettoie le matériel, les surfaces de travail avant et après chaque utilisation (prends de la toile cirée pour couvrir table ou plan de travail).
- Change tous les jours d'essuies de vaisselle et régulièrement les lavettes ou éponges. Les essuies de l'intendance restent à l'intendance et l'éponge vaisselle ne sert qu'à faire la vaisselle.
- Lave-toi les mains avant toute manipulation d'aliments et de manière régulière (manipulation des poubelles, passage aux toilettes, etc.) avec du savon et de l'eau chaude si possible.
- Décongèle en plaçant les produits congelés au frigidaire et pas à température ambiante. Pas directement au soleil ! Prends-y-toi à temps.
- Un produit congelé qui a été décongelé ne se recongèle pas.
- Avoir un frigo et/avec un congélateur en bon état de fonctionnement et d'une capacité adéquate. Pense à le nettoyer en arrivant et en repartant. Vérifie sa température (frigo entre 0 et 6°C, congélateur inférieure à -18°C).
- Sous tentes, achète tes produits frais chaque jour (ou fais-les livrer). Un système de frigo-box est possible. Stocke la moitié des glaçons dans un surgélateur (propriétaire, habitant...) et change-les chaque jour. La conservation des denrées fraîches devient plus aisée.
- Garde les différents aliments isolés les uns des autres. Ne les mélange pas...
- Attention : la viande hachée préparée au moment de l'achat doit être consommée au repas suivant sa préparation.
- Cuis à point les viandes, c'est-à-dire doucement et longtemps (évite les viandes crues).
- Utilise du lait et des produits laitiers stérilisés.
- Lave les fruits et légumes avant leur consommation.
- Les aliments crus (fortement contaminés) et cuits (moins contaminés grâce à la cuisson) ont chacun leur ustensile ; à moins que celui-ci ait été nettoyé entre les deux utilisations.
- Refroidis et stocke rapidement au froid les aliments



destinés à être consommés froids.

- Vérifie la qualité de l'eau et son stockage (bidons propres et à l'abri du soleil par exemple).
- Surtout pour les camps sous tentes, emballe un maximum d'aliments dans des sachets ou range-les dans des boîtes fermées afin d'éviter l'intrusion d'animaux. Range-les en hauteur.
- Si tu es malade, ne cuisine pas.

Eau potable

La Région wallonne peut effectuer de façon gratuite un contrôle de la potabilité de l'eau dans l'endroit de camp.

S'adresser, suffisamment tôt, au ministère de la Région wallonne, division de l'eau, service du contrôle de l'eau, avenue Prince de Liège 15, 5100 Jambes, tél. 081.33.63.56.

<http://environnement.wallonie.be/>





La vaisselle et la vaisselle

Il y a faire la vaisselle et il y a la vaisselle : les couverts, les verres, les assiettes... Il faut évidemment faire en sorte qu'une fois nettoyée, la saleté ne s'en empare pas avant le prochain repas.

Pour cela, quelques réflexes à avoir :

- Bien essuyer la vaisselle avant de la ranger (surtout les empilages de verres).
- Ranger la vaisselle dans un endroit sec et propre non susceptible d'être atteint par un jet de boue ou de la cendre. Il est d'ailleurs préférable d'utiliser des boîtes en plastique dur avec couvercle.
- Vérifier que tout est propre quand on dresse la table et ne pas hésiter à relaver une assiette douteuse.
- Placer la vaisselle dans un endroit accessible sans danger pour chaque scout.

Vois avec le staff qui s'occupe de la vaisselle. Qui fait quoi ? Lorsque les choses sont établies à l'avance, les soucis s'éloignent. La gestion de la vaisselle va aussi s'organiser différemment selon l'âge et le nombre de scouts.

Il faut aussi faire la différence entre la vaisselle de l'intendance et celle du repas. N'hésite pas à prendre les devants pour nettoyer ou ranger le matériel spécifique et permettre à la vaisselle de se faire ensuite plus efficacement.

Pourquoi pas !

Quand on propose une formule de déjeuner-buffet (chacun arrive en fonction de son heure de lever), il est aussi possible de faire en sorte que chacun nettoie et range sa vaisselle, des baladins aux pionniers. Il faut prévoir pour cela le bac-vaisselle, le bac pour rincer et les éponges et essuies en suffisance.



Tu es en camp sur une plaine et l'eau est douteuse ? Fais-la bouillir avant de l'utiliser pour la vaisselle, ce sera une manière d'éviter le dépôt de bactéries sur ta vaisselle.

Casserole brûlée ?



Tu as oublié une casserole sur le feu ? Tu as oublié de remuer et le fond a brûlé ? Rassure-toi, ça arrive aux plus chevronnés aussi. Voici une astuce pour ne plus devoir recurer pendant des heures. Verse de l'eau dans le fond de la casserole pour que tout le fond soit recouvert. Ajoute de l'eau de javel (1/3 de la quantité d'eau) et fais bouillir quelques minutes. La croûte de brûlé se décollera aisément après.

La gestion des déchets

Il y a deux types de déchets après un repas :

- **Les déchets "nourriture".** Ils feront le bonheur des poules du voisin ou du cochon du fermier. Un petit tour dans le village est nécessaire pour entrer en contact avec les gens intéressés par ce type de déchets. C'est d'ailleurs un chouette moyen d'être en bon terme avec le fermier tout proche qui sera dès lors très content de faire visiter son étable aux scouts ou de prêter un terrain pour un moment spécial.
- **Les emballages et déchets non comestibles.** Direction le tri des déchets. Renseigne-toi à l'avance sur le tri pratiqué dans la commune où se déroule le camp.

Dans les deux cas, prévois des poubelles étiquetées et bien visibles pour les scouts. Ils pourront ainsi gérer eux-mêmes le tri des déchets.

Pourquoi ne pas penser à une animation rigolote en début de camp pour apprendre, surtout aux plus jeunes, à bien trier ?

Les petits plus

L'intendance, portes ouvertes ?

La cuisine doit-elle être un lieu interdit d'accès aux scouts ? Non.

Si on se place dans l'optique que l'intendance a un rôle à jouer dans l'apprentissage du goût, de la démystification de la cuisine, pourquoi en interdire l'accès ? Et si on veut qu'il y ait contact entre scouts et intendants ? Et si on veut que chaque scout puisse être autonome et venir chercher l'eau ou l'ustensile manquant ? Et si on veut que les limites aient du sens ? Il y a certes des moments plus dangereux, quand tu es en plein rush de midi par exemple et que l'eau des pâtes est bouillante. Ou des moments pendant lesquels vous préparez une surprise. Rien de tel que de trouver le système ad hoc pour prévenir ces moments où l'intendance n'est dès lors pas accessible sans autorisation.

Par exemple, un système de feu de signalisation est une solution intéressante pour donner l'accès à la cuisine.

- Vert : la porte est ouverte, le scout est le bienvenu.
- Orange : frappe et entre en faisant attention.
- Rouge : frappe, mais n'entre que si tu reçois le signal.

Ainsi les scouts seront prévenus et tu évites les accidents.



Et pourquoi pas un système de signalisation en lien avec le thème du camp ?

Une table d'hôtes

Un bon repas, c'est être un peu comme à la maison. Voici quelques dispositions simples pour que le repas soit confortable :

- Être bien assis et correctement installés. Tables et bancs doivent être à bonne dimension et à bonne hauteur. Tout cela doit se réfléchir, avec le soutien de l'animateur, avant de réaliser les constructions. Avec les plus jeunes, on peut mettre le mobilier à leur hauteur (avec des tréteaux par exemple), quitte à ce que ce soient les animateurs qui soient un peu mal assis.
- Manger en petit groupe. Les tables de 6 à 8 sont plus calmes et plus sympathiques que des grandes tablées. Même à la ribambelle ou à la meute, des tables de quelques scouts plus un animateur peuvent se constituer.
- Se trouver à l'ombre.



- Manger dans le calme. Si l'on revient d'un jeu super speedant, prévoir un moment de transition avant le repas. Eviter les musiques criardes. Un fond musical est une façon aussi de garder un certain calme et donne une chouette ambiance.
- Veiller à la présentation des repas. Ce qui est joli et bien servi donne tout de suite plus envie ! Un peu de persil, une petite déco, un joli plat...



Sois créatif

Bien sûr, tu es intendant et tu dois faire à manger. Mais sais-tu que tu peux aussi préparer des surprises, même au staff ?

- Amène les plats avec une mise en scène, une danse, une musique, un sketch.
- Déguise-toi : un chapeau, un sari, un grimage...
- Change la disposition des tables.
- Affiche le menu chaque jour sous forme d'énigmes.
- Invente des menus dans le thème du camp.
- Présente les plats de manière originale.

Une table d'hôtes

- Avoir tout à portée de main pour ne pas devoir courir : pichet d'eau, dessous de plats, sel et poivre sur une déserte toute proche.
- Se laver les mains avant le repas (qui plus est, après avoir touché de la terre, des objets rouillés, du bois, des animaux...).
- Se souhaiter bon appétit, par un chant par exemple.
- Manger tous ensemble, en attendant les retardataires et en faisant en sorte que les intendants aient leur place à table, puisqu'ils font partie du groupe. animateurs et cuistots se répartissent parmi les scouts. C'est sympa de laisser la possibilité aux petits groupes d'inviter les animateurs et cuistots à leur table.
- Veiller à la distribution des repas : chacun doit pouvoir avoir à manger sans se battre et sans attendre trop longtemps (surtout pour les repas dits chauds !). Multiplier les plats pour servir ou permettre plusieurs files aux buffets.
- Laisser les scouts se servir eux-mêmes, en insistant sur le fait que l'on peut se resservir. On peut aider les plus jeunes à remplir leur assiette, en essayant qu'ils goûtent de tout.
- Respecter l'appétit de chacun.
- Ne pas jouer avec la nourriture. Il faut éviter le gaspillage. Mais c'est également une question de savoir-vivre.

Prendre un repas et ne pas simplement bouffer

Manger n'est pas un acte banal. C'est un moment important dans la vie d'un groupe, un moment de calme est important en début de repas : un moment formel qui marque le début du repas, court et gai entre copains (du latin, *cum panem* = avec qui on partage le pain). Il est important d'utiliser des mots qui ont un sens pour tous plutôt que de simplement reproduire une tradition. Il arrive très souvent que des scouts, même parmi les aînés, ne sachent même pas le contenu de ce qu'ils viennent de chanter ou de crier.

Ce peut être :

- un remerciement pour les cuistots ;
- un petit texte, une pensée, une anecdote ;
- une pensée pour quelqu'un ;
- un chant pour se souhaiter bon appétit ;
- un temps de silence ;
- une prière de bénédiction.

Découvrir et non forcer

Une seconde coutume est évidemment l'adage « *chez les scouts, mange de tout, termine ton assiette* ». Il est clair que l'éducation au goût peut faire aussi partie de notre ambition, c'est une composante de l'éducation à la santé. Nos camps sont donc aussi un lieu de découverte alimentaire. Essaie, donc, qu'ils mangent de tout, même en petite quantité pour goûter. Sans insister lourdement : on n'est pas là pour les torturer ! Certains adultes ont gardé de réels troubles alimentaires de leur petite enfance alors qu'ils devaient absolument terminer leur assiette.

Le tout est que l'alimentation soit équilibrée et que cet équilibre s'obtienne sur plusieurs jours. Un scout qui ne mange pas d'un aliment ou qui chipote sur un repas, ce n'est pas dramatique. Certains ont parfois aussi un peu de mal à se faire à ces nouvelles habitudes alimentaires, à côté d'un nouveau lieu de vie, de nouvelles activités, loin de la maison et du confort. Le tout est de ne pas tomber dans le piège de la tartine de choco à tous les repas !



Être un exemple

Attention : en tant qu'adulte, tu montres l'exemple. Si tu pars manger dans la cuisine ou si un membre du staff le fait, les scouts ne vont pas comprendre pourquoi ils sont obligés de manger de tout. Serait-ce un privilège ? Les conditions pour manger ne sont pas bonnes ? Tu n'as pas envie d'être avec eux ?

La cuisine du camp : des découvertes, certes ! Mais il est préférable, peu à peu, de faire découvrir ces saveurs, goûts et sensations. Et pourquoi pas au sein d'un jeu, de la confection d'un repas avec les intendants, dans un cadre imaginaire qui met à l'honneur un nouveau légume.

Certaines recettes (téléchargeables sur www.lesscouts.be > Télécharger > Intendance) te donneront des idées d'ateliers à réaliser avec les plus jeunes et des idées de défis pour les grands.

Associer les scouts dans la préparation des repas est une belle façon de les éduquer à cet univers de la cuisine. Cela va aussi te permettre à toi, intendant, de mieux les connaître.

Le look de la nourriture a un grand impact. Ce qui est appétissant donne tout de suite plus envie. Amuse-toi avec cela, sois créatif, prends du plaisir, ça se sentira.

4 Après le camp

Un rangement malin facilitera le stockage des denrées non périssables, l'entretien du matériel et la gestion des restes. Le tout pour que toi ou le futur intendant trouviez un matériel en bon état.

Faire l'inventaire du matériel

Tout d'abord, veille à ce que tout le matériel à ranger soit propre. Mets de côté les essuies, les maniques, les tabliers qui passeront d'abord en machine avant d'être mis de côté jusqu'au prochain camp.

Utilise la check-list du matériel disponible. Cela permettra d'être certain d'avoir tout récupéré surtout s'il y a du matériel qui appartient à la cuisine de l'endroit de camp.

Si tu as fait des achats pendant le camp, note-les. Le staff complètera cette liste pour les suivants. Si du matériel est à remplacer, note-le aussi. Le staff pourra le prévoir dans le budget de l'année à venir.

Ce petit travail d'inventaire sera vite fait pour toi et aura un impact super positif sur les camps suivants.



Gérer les restes

À la fin du camp, prévois une malle avec les restes correctement étiquetés et emballés (ce qu'on peut utiliser d'une fois à l'autre, comme les épices). Le staff veille, quant à lui, à l'entreposer dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

Répartis les restes de nourriture entre les scouts, les animateurs, les parents, les voisins, des abris de nuit ou des centres d'accueil pour sans-abris, etc.

5 Les repas

« On ne peut faire une bonne soupe qu'avec le meilleur de son cœur. »

Beethoven

Le meilleur de ton cœur est déjà à l'ouvrage, et pour t'y aider, voici une série de recettes.

Pour le déjeuner

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Après plusieurs heures sans rien avaler (pendant que nous dormons), il faut recharger nos batteries. Ce repas est censé nous apporter de 20 à 25% de notre énergie journalière.

Les scientifiques ont prouvé qu'un bon petit déjeuner accroît les performances intellectuelles durant la journée et qu'une personne qui déjeune est une personne qui grandit bien en tant qu'enfant, et se porte mieux en général en tant qu'adulte. Elle sera également moins encline à l'obésité.

Tu comprends tout l'intérêt d'un petit déjeuner attractif et varié dans lequel chaque scout va pouvoir y trouver de quoi se régaler. Une série de variantes peuvent être trouvées pour que chaque scout y trouve chaque jour des nouveautés.

Comme pour tous les repas, il est important de s'installer et de prendre le temps de déjeuner. L'appétit n'est pas forcément présent de grand matin lorsque nous venons de nous réveiller. En buvant un verre de jus, ou un thé, en grignotant un fruit ou un yaourt, l'appétit s'ouvre et les scouts pourront alors se servir d'autres choses.

Quand servir le déjeuner ?

Si tu constates que les scouts ne déjeunent pas beaucoup ou qu'ils te disent qu'ils n'ont pas faim le matin, il sera intéressant de proposer de postposer un peu le petit déjeuner. Laisse-leur le temps de se réveiller, de se laver, de s'apprêter. Ce temps-là permettra aux estomacs de se réveiller aussi. A discuter avec les animateurs évidemment.

Des idées de recettes ?

De nombreuses recettes t'attendent en téléchargement sur www.lesscouts.be > Télécharger > Intendance.



Le principe du buffet

Les buffets déjeuners dans les hôtels en vacances... Chacun de nous qui y a goûté s'en souvient. Et si tu les imitais pour les déjeuners du camp ?

Bien sûr, tu ne peux pas tout présenter chaque matin, cela aurait un coût trop élevé et tu aurais trop de perte. Par contre, proposer un assortiment varié de céréales, de pain, d'aliments sucrés ou salés permettra à chaque scout de trouver son bonheur et ainsi de bien manger.

Un jus de fruits frais le matin ? L'idéal pour ouvrir l'appétit.

Notes personnelles

Le principe du buffet

Voici une série de catégories d'aliments à proposer le matin. Pioche dedans au gré des envies et des matins pour rendre tes petits déj's mémorables.



Les fruits

Coupe-les en quartier, ça attirera davantage les scouts, surtout les plus jeunes.

Le pain	Sur le pain	Céréales	Divers
Pain blanc	Confiture	Muesli	Yaourt
Pain de mie	Pâte à tartiner	Pétales de blé nature	Fruits
Pain gris	Miel	Pétales de blé au sucre	Salade de fruits
Baguette	Sirop de Liège	au chocolat	Pancake
Piccolo	Jambon	au miel	Œuf brouillé
Pistolet	Saucisson	Flocons d'avoine	Œuf sur le plat
Biscottes	Charcuterie diverse	Galette de riz	Bacon
Pain grillé	Beurre	Quinoa soufflé	Porridge
Pain aux céréales	Fromage blanc		Compote
Sandwich au lait	Vermicelles/granulés au chocolat		Œuf à la coque
Pain marocain	Fromage en tranche		
Pain brioche	Fromage à tartiner		
Pain d'épices	Pâte de spéculoos		
Cramique (pain aux raisins)			
Craquelin (pain au sucre)			
Viennoiserie (croissant, pain au chocolat)			

Le lait laisse souvent des taches difficiles à nettoyer, dans le fond des casseroles. Avant de chauffer ton lait, remplis ta casserole d'eau, puis vide-la mais ne la sèche pas. Tu auras moins de tâches.

Et si vous mettiez des kilos d'oranges et des presse-fruits à disposition ? Chacun fait ainsi son jus minute.

Le thé et le café sont deux boissons excitantes, il est donc conseillé de ne pas les servir aux enfants et pour les plus grands ados, de les faire légers.

A boire

Lait froid

Lait chaud

Lait fraise

Lait végétal
(de riz, d'avoine, de soja...)

Thé

Café

Chocolat chaud

Cacao

Eau

Jus d'orange

Jus de légumes

Jus de tomates

Toujours avoir à l'œil les intolérances au lactose de plus en plus nombreuses chez les enfants.

Pour sucrer ton thé ou ton infusion, préfère une cuillère de miel à un morceau de sucre.

Lait entier ? Demi-écrémé ? Ou écrémé ? Alors que le lait entier contient davantage de calories, il est plus riche en vitamines qui font fondre les graisses. Privilégie le lait demi-écrémé, ça te permet de garder une certaine quantité de vitamines et avec moins de calories.

La cuisson des œufs

Coque 3 min

Mollets 5 min

Durs 10 min



Reconnaitre un œuf dur d'un œuf cru.

Des œufs mais sont-ils durs ou frais ? Fais-les tourner sur la table, comme une toupie. Ils tournent vite ? Ils sont durs, donc cuits. Ils tournent lentement ? Ils sont crus car leur intérieur est liquide.

Pour les collations

Si tu as offert un bon petit déjeuner aux scouts et que tu as veillé à ce que tout le monde ait bien mangé, tu ne dois pas proposer de collations en milieu de matinée. Par contre, la chose à laquelle tu dois penser, c'est de veiller à laisser de l'eau fraîche constamment à disposition des scouts. Trop peu boire conduit à la constipation... pas sympa pendant le camp.

Tu veux tout de même prévoir une collation saine ? Tu peux toujours prévoir un panier de fruits dans lequel les scouts peuvent aller piocher au cas où un petit creux se fait sentir en journée. Tu peux également proposer du pain et de quoi garnir la tartine.



Un potage à 11h ?

Pas évident parfois de se priver de collation. Ce que tu peux faire, c'est avancer le potage et le servir vers 10h30-11h.

Une façon de combler les appétits, ce qui rendra les estomacs contents et pour toi, c'est une occasion de servir des légumes.



Pour le dîner

Pour que le repas de midi soit un repas équilibré, utilise les sept éléments de base de la pyramide alimentaire :

- des produits céréaliers (pain, semoule, riz, pâtes...), des pommes de terre ou des légumineuses (haricots blancs, pois chiches...)
- des légumes
- de la viande, du poisson, de la volaille ou un œuf par jour (cela vaut pour les équivalents comme le tofu, le quorn...)
- du lait ou un produit laitier
- un fruit
- de l'eau
- un peu de matière grasse.

Si tu n'arrives pas à placer tous ces éléments à chaque repas, fais en sorte qu'ils soient présents dans les autres repas de la journée. Les problèmes et carences alimentaires viennent d'un manque régulier d'un élément.



Pour le goûter

Le goûter ou quatre-heures, ce n'est pas juste une habitude. Il est à considérer comme un vrai repas jusqu'à la fin de l'adolescence. Vers 16h, le scout aura besoin d'un nouvel apport énergétique. Cela permettra aussi que le soir, il ne se jette pas sur le souper. Propose un goûter varié avec de l'eau, du lait, un yaourt, un produit céréalier ou d'autres produits frais. Tu peux également proposer des goûters tartines jusque et y compris chez les Eclaireurs. Ils ont besoin de davantage de féculents que les adultes.



Savez-vous que les mangeurs de pain sont moins enclins à grignoter des sucreries ?

Et pourquoi pas des tartines salées ? Une belle façon de retrouver des goûts un peu passés de mode comme les bonnes tartines au fromage blanc, radis et ciboulette. Plutôt que de servir des biscuits tout faits, riches en graisses, tu peux préparer une tarte ou réaliser tes biscuits toi-même. À partir d'une même pâte à gâteau, tu peux réaliser pas mal de variantes.



Il est possible de varier la farine qui sert de base à la préparation de beaucoup de desserts et biscuits. Farine de châtaigne, de blé, de maïs, de seigle, de quinoa, de noix...

Une façon originale de changer de goûts et de pouvoir offrir le même dessert à tous les scouts.

Notes personnelles

Les faux amis

Les biscuits au chocolat et les petits gâteaux, même s'ils apportent une certaine dose de calcium, ne remplacent pas les vrais produits laitiers. Ils sont aussi souvent bien plus gras et plus sucrés. À consommer avec modération.

Pour le souper

« Petit déjeuner de roi, dîner de prince, souper de pauvres » disaient nos grands-mères.

Peut-être est-il bon de les écouter et préparer des repas plus légers le soir, surtout si les autres menus de la journée et le goûter ont été pensés de manière à respecter les apports nutritionnels journaliers.



Le soir : chaud ou froid ?
Chaud ou froid, peu importe tant qu'on mange léger.

Et autres

Des tas d'autres idées s'offrent à toi. Que ce soit pour faire la fête, mitonner des potages comme Mamy, cuisiner autour du feu, voyager à travers le monde ou manger en couleurs.

Un air de fête

- sauce (dip)
- biscuits apéritifs
- petits croissants fourrés
- roulades feuilletées
- beignets aux pommes
- pop corn
- cocktails NA
- les glaçons fleuris

A manger autour du feu

- marshmallows
- camembert
- cuisine trappeur

De retour d'un grand jeu

- potage
- chocolat chaud maison

Quelques sauces

- sauce pour poisson
- sauce béarnaise
- sauce blanche
- sauce béchamel
- vinaigrette de base

Des idées de recettes ?

De nombreuses recettes t'attendent en téléchargement sur www.lesscouts.be > Télécharger > Intendance.



Soupes

Un des avantages du potage est de faire manger des légumes aux scouts car ils en ont besoin. Un autre avantage est de remplir les estomacs et donc de manger moins par la suite. En plus, le potage équilibre nos repas qui sont souvent en manque de légumes. Un autre atout est qu'il va réchauffer les scouts par grands froids ou les désaltérer, en été, lorsque tu leur prépareras une soupe froide ou glacée.

Envie de rendre ton potage plus fun ?

- des pâtes en forme d'alphabet
- des boulettes
- des croûtons (faits maisons)
- du fromage râpé
- des épices diverses.



La soupe est trop salée ?

Si tu as trop salé ta soupe, ajoutes-y une pomme de terre entière (1 grosse par litre de soupe), puis recuis ta soupe. Après, retire les pommes de terre, elles auront absorbé le sel.



6 Lexique

Chacun son jargon. Pour que tu sois à l'aise dans le vocabulaire cuisine, voici un lexique non exhaustif de termes fréquemment utilisés dans les recettes. Afin de réussir toute préparation même si son explication peut nous paraître peu familière...

- **Assaisonner** : saupoudrer d'épices, sel et poivre le plus souvent. Surveillance la quantité que tu mets et goûte avant d'en ajouter.
- **Assouplir** : malaxer la matière grasse à la main pour la rendre plus malléable.
- **Bain-marie** : pour garder des aliments au chaud ou pour cuire doucement sans les brûler. Tu emboîtes deux casseroles, la plus petite baignant dans l'eau chaude contenue dans la plus grande. Tu mets tes aliments dans la plus petite et tu laisses le tout à feu doux.
- **Blanc d'œuf en neige** : casse la coquille de ton œuf en deux sur le bord de ton plat. Pour séparer le blanc du jaune, prends d'une main la demi-coquille où se trouve l'œuf et fais-le couler au-dessus du plat. De l'autre main, rattrape le jaune avec l'autre moitié de la coquille tout en laissant partir le blanc. Répète une ou deux fois l'opération. Tu n'as maintenant plus que du blanc d'œuf dans ton plat. Arme-toi d'un fouet et d'huile de bras et commence à fouetter vigoureusement les blancs. Au bout de quelques minutes, tu devrais obtenir une mousse bien ferme.


Pour savoir si le blanc est suffisamment monté en neige, retourne le plat : si le blanc reste en place, c'est ok. S'il glisse, c'est qu'il faut encore le fouetter.
- **Blondir** : faire cuire un aliment jusqu'à ce qu'il se colore très légèrement.
- **Bouquet garni** : différentes herbes aromatiques, liées en fagot. Il parfume les potages, les sauces et les plats de viande. Le bouquet garni classique est constitué de feuilles de laurier séchées, de persil et de thym.
- **Braiser** : cuire longuement dans un récipient fermé à feu doux.
- **Déglacer** : verser un peu d'eau au fond d'une poêle ou d'un plat encore chaud où vient de cuire une viande par exemple, remuer et récupérer le jus ainsi obtenu pour accompagner le plat. On peut également déglacer avec de la crème, du vin, du bouillon ou du jus de citron, selon l'aliment. Le déglacage permet de dissoudre les sucs de cuisson afin d'en faire une sauce d'accompagnement particulièrement goûteuse.
- **Dégraisser** : à la surface des sauces ou des bouillons se forme une couche de graisse que tu peux retirer à l'aide d'une écumoire ou d'une cuillère quand la préparation a refroidi.
- **Dorer** : étaler, sur les bords d'une tarte par exemple, (avec un pinceau) un jaune d'œuf battu délayé avec un peu d'eau. Cela permet à la tarte de dorer pendant la cuisson ce qui lui donne un aspect plus brillant.
- **Égoutter** : séparer un aliment de son liquide ou jus de cuisson en le versant dans une passoire. Fais attention à ne pas te brûler avec de l'eau bouillante.
- **Emincer** : couper en tranches très fines.
- **Emonder des tomates** : pour émonder les tomates, faire une incision en forme de croix sur la base de chacune d'elles puis les plonger dans une eau bouillante de 15 à 30 secondes. Retirer les tomates puis les plonger immédiatement dans un bain d'eau glacée. Les peler en les pressant légèrement afin de les épépiner.
- **Etuver** : cuire doucement à couvert, avec très peu de matière grasse ou de liquide.
- **Blanchir** :
 - plonger pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante. Blanchir permet de rendre les aliments plus digestes (par exemple chou-fleur) ou bien de les ramollir pour les nettoyer, ou de les débarrasser d'un excès de sel ou enfin de faciliter l'épluchage en cuisant rapidement la peau qui se détache alors bien mieux ;
 - en pâtisserie : fouette vigoureusement les œufs avec le sucre pour obtenir un mélange éclairci et souple.

- **Faire dégorger** : saupoudrer de sel le légume à dégorger et le laisser reposer pour qu'il élimine son excédant d'eau. Pour les viandes et poissons, les plonger dans l'eau froide pour les débarrasser du sang et des impuretés.
- **Faire lever** : attendre que la pâte ait gonflé grâce à la levure.
- **Faire revenir** : faire dorer un aliment dans un fond de matière grasse, à la poêle ou dans le fond d'une casserole. Ne pas couvrir et remuer régulièrement.
- **Feu doux** : correspond au bas du thermostat de ta cuisinière (2-3 si le bouton va jusque 6). L'eau de cuisson ou la graisse doit frémir doucement.
- **Feu vif** : le thermostat est au maximum. L'eau fait de gros bouillons ou la graisse frétille de toute part et "spitte" dans tous les sens.
- **Frémir** : se dit de l'eau ou tout autre liquide chauffé qui s'agite légèrement, avant le stade de l'ébullition.
- **Frïre** : plonger les aliments dans de l'huile chaude.
- **Griller** : cuire à feu vif sur un grill, sur un barbecue.
- **Gratiner** : garnir le plat de fromage râpé, de sauce blanche et de chapelure avant de le passer au four.
- **Incorporer** : ajouter délicatement une préparation légère à une préparation plus épaisse pour rendre le mélange le plus léger possible.
- **Lier** : quand tu ajoutes une préparation (du roux, de la maïzena, de la farine, du beurre) à un liquide pour le rendre plus onctueux et plus épais.
- **Mariner** : faire macérer un aliment avec des herbes et/ou un liquide pour lui donner un goût spécial ou l'attendrir.
- **Mijoter** : laisser cuire des aliments à feu doux, de manière à ce qu'ils frémissent doucement.
- **Monter** : battre une préparation à l'aide d'un fouet pour y incorporer de l'air et donc augmenter le volume (ex : monter des blancs d'œufs en neige).
- **Mouiller** : ajouter un liquide (eau, bouillon, vin, bière) à ta préparation pour permettre la cuisson.
- **Réduire** : faire chauffer un liquide (une sauce trop liquide par exemple) à feu doux pour en diminuer le volume par évaporation.
- **Réservoir** : mettre de côté une partie des aliments au cours de la préparation pour les utiliser plus tard.
- **Rissoler** : faire dorer tes aliments dans du beurre ou de l'huile.
- **Saisir** : commencer la cuisson d'un aliment en le plongeant dans un corps gras ou dans un liquide brûlant.
- **Sauter** : faire revenir.
- **Suer** : cuire doucement des légumes (faire suer des oignons par exemple), à couvert ou à découvert, afin de leur faire rendre tout ou en partie leur eau de végétation.
- **Tamiser** : passer au tamis afin de rendre la matière plus légère ou pour en séparer certains éléments.
- **Vinaigrette** : sauce froide faite d'huile, de vinaigre, de poivre et de sel, à laquelle on peut ajouter différents aromates.
- **Zeste de citron** : l'extérieur de la peau d'un citron, finement râpé (uniquement la partie jaune).

Tu peux retrouver une multitudes de recettes en téléchargement sur www.lesscouts.be > Télécharger > Intendance.

D'autres recettes ont déjà été publiées par Les Scouts, voici où les télécharger :
Fiche *Vert le camp* – Alimentation : www.lesscouts.be > Télécharger > Vert le camp.



Bibliographie

- *Le ligueur*, N°6, mars 2012
- *Envie de passer à la casserole ?* 2007, Bruxelles, Infor santé – Alliance des mutualités chrétiennes.
- www.marmiton.org
- www.cuisineaz.com
- www.aufeminin.be
- www.meilleurduchef.com
- *Du punch dans ta boîte à lunch*, Infor Santé, Alliance nationale des mutualités chrétiennes
- www.health.belgium.be
- *Délices Femmes d'aujourd'hui*
- *22nd World Scout Jamboree 2011* – Livre de cuisine
- www.uclouvain.be
- www.regime-dietetique.net
- *La santé vient en mangeant*, 2002, Programme National Nutrition Santé
- www.ONE.be
- *Les gestes de la cuisine*, Williams-Sonoma, France Loisirs, Paris, 2009
- *Livres de recettes*, Colruyt