



# Déjeuner

**Une intendance au top**



# CONFITURE DE FRUITS

## INGRÉDIENTS (POUR 5 À 6 POTS)

- 1 kg de fraises (ou autre fruit)
- +/- 750 g de sucre fin

Pense à garder des pots vides. Et si tu créais tes propres étiquettes avec les scouts ?

## Préparation

- 1** Choisis des fruits bien mûrs. Plus mûrs seront les fruits, plus parfumée sera la confiture.
- 2** Lave et nettoie les fraises (suivant les fruits utilisés enlève les queues, les noyaux, les pépins, la peau et coupe-les en morceaux si ce sont de gros fruits).
- 3** Mets les fraises dans un chaudron à confiture (une cocotte-minute ou une grande casserole c'est bien aussi), rajoute le sucre puis mélange bien.
- 4** Laisse macérer les fraises et le sucre pendant une nuit (environ 12 heures).
- 5** La cuisson : porte le mélange fraise et sucre à ébullition et maintiens pendant 20 minutes en remuant régulièrement. Ne couvre jamais la casserole : d'une part, la confiture déborderait et d'autre part, il est nécessaire que la préparation puisse évacuer son eau par évaporation.

Attention, la cuisson fait gonfler la confiture qui peut facilement déborder hors de la casserole si tu ne la remues pas régulièrement !

- 6** Après les 20 minutes de cuisson, baisse un peu le feu et fais le test de l'assiette froide pour savoir si ta confiture est cuite.

Ce test consiste à verser une goutte dans une assiette froide si elle se fige tout de suite, c'est cuit !

- 7** Les pots : ébouillante les pots et les couvercles puis sèche-les.
- 8** Verse la confiture dans le pot, ferme-le et mets-le à l'envers.
- 9** Attends que la confiture soit froide pour remettre les pots à l'endroit.

- Les fruits aqueux (qui contiennent beaucoup de jus) peuvent macérer dans une bassine avec le sucre (fraises, poires, raisins, prunes, mûres, pastèque, mangues, goyaves, etc). Passé ce délai, porte les produits à ébullition.
- Les fruits peu aqueux seront mis de côté jusqu'à ce que le sucre et l'eau soient portés à ébullition. Le sucre doit devenir transparent. Ajoute alors les fruits que tu as préparés et porte une seconde fois à ébullition.

## Variantes, astuces

- Pour ceux qui aiment vous pouvez ajouter une gousse de vanille au début de la recette avant la macération.



# 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, overlaid with a faint, tilted watermark of the Les Scouts logo.



# ŒUFS BROUILLÉS

## INGRÉDIENTS (PAR PERSONNES)

- 2 œufs
- sel
- poivre

## Préparation

- 1** Casse les œufs dans un bol en faisant attention de ne pas laisser de morceaux de coquille.
- 2** Sale et poivre.
- 3** Bats les œufs à la fourchette ou au fouet.
- 4** Fais fondre un peu de beurre dans une poêle.
- 5** Verse les œufs battus dans ta poêle chaude.
- 6** Quand les œufs ont commencé à « prendre » sur les côtés, pousse-les vers le milieu de la poêle et laisse les œufs encore coulants glisser vers les bords.
- 7** Plus tu remues, plus tes œufs seront brouillés.
- 8** Sers chaud.

### Pour la cuisson

De 4 à 5 minutes : tu auras une consistance crémeuse.

De 7 à 8 minutes : tu auras des œufs plus secs.

## Variantes, astuces

- Tu peux ajouter des herbes comme du persil, de la ciboulette.
- Tu peux servir ces œufs accompagnés de tranches de lard que tu auras cuits en même temps.





# PANCAKE

## INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 15 cl de lait
- 3 cuillères à soupe de beurre fondu
- 1 œuf
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à soupe de sucre blanc
- 1 pincée de sel
- huile pour cuisson
- (essence de vanille, cannelle...)

## Préparation

- 1** Tamise la farine, cela évite les grumeaux.
- 2** Dans un saladier, mélange la farine tamisée, le sucre et la levure.
- 3** Fais un puits, verses-y le lait, le beurre fondu, le sel, l'œuf et accessoirement les essences de vanille, cannelle...
- 4** A l'aide d'un fouet, mélange pour obtenir une pâte homogène. Elle ne doit pas être trop liquide.
- 5** Laisse reposer la pâte le temps de faire chauffer une poêle que tu as huilée.
- 6** Prends une louche de pâte et verse-la au centre de la poêle chaude. N'essaye pas de l'étaler.
- 7** Quand tu vois apparaitre de nombreuses bulles et trous à la surface, retourne ton pancake et laisse dorer l'autre face.

## Variantes, astuces

- Tu les sers chauds, avec au choix du sirop d'érable (traditionnel) mais aussi de la chantilly, ou un morceau de beurre fondant, du sucre, de la confiture, de la pâte à tartiner... selon les goûts.
- Tu peux ajouter dans ta préparation 3 à 4 gouttes d'essences de vanille, le zeste d'un citron ou d'une orange, de la cannelle.




# 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.



# PÂTE À TARTINER



Les pâtes à tartiner se conservent une semaine au frais.

## CHOCOLAT NOIR

### INGRÉDIENTS

- 200 g chocolat noir
- 250 g beurre
- 1 boîte de lait concentré sucré ( $\pm$  200 g)
- 1 trait de liquide vanille - facultatif

## CHOCOLAT BLANC

### INGRÉDIENTS

- 200 g chocolat blanc
- 15 cl lait concentré sucré
- 5 cl crème liquide

## Préparation

- 1 Fais fondre le chocolat coupé en petits morceaux au bain-marie.
- 2 Ajoute le beurre morceau par morceau.
- 3 Ajoute le lait concentré en continuant de mélanger.
- 4 Mélange jusqu'à obtenir une crème homogène.
- 5 Mets dans des bocaux et laisse au réfrigérateur pour la conservation.
- 6 Mets à température ambiante pour la dégustation.

## Préparation

- 1 Fais fondre le chocolat blanc au bain-marie.
- 2 Ajoute le lait concentré et la crème dès que le chocolat fond.
- 3 Mélange.
- 4 Verse en pot et laisse refroidir avant de fermer.
- 5 Mets au frais.

## Variantes, astuces

- Ajoute 45 g de noisettes en poudre dans ta préparation de base.

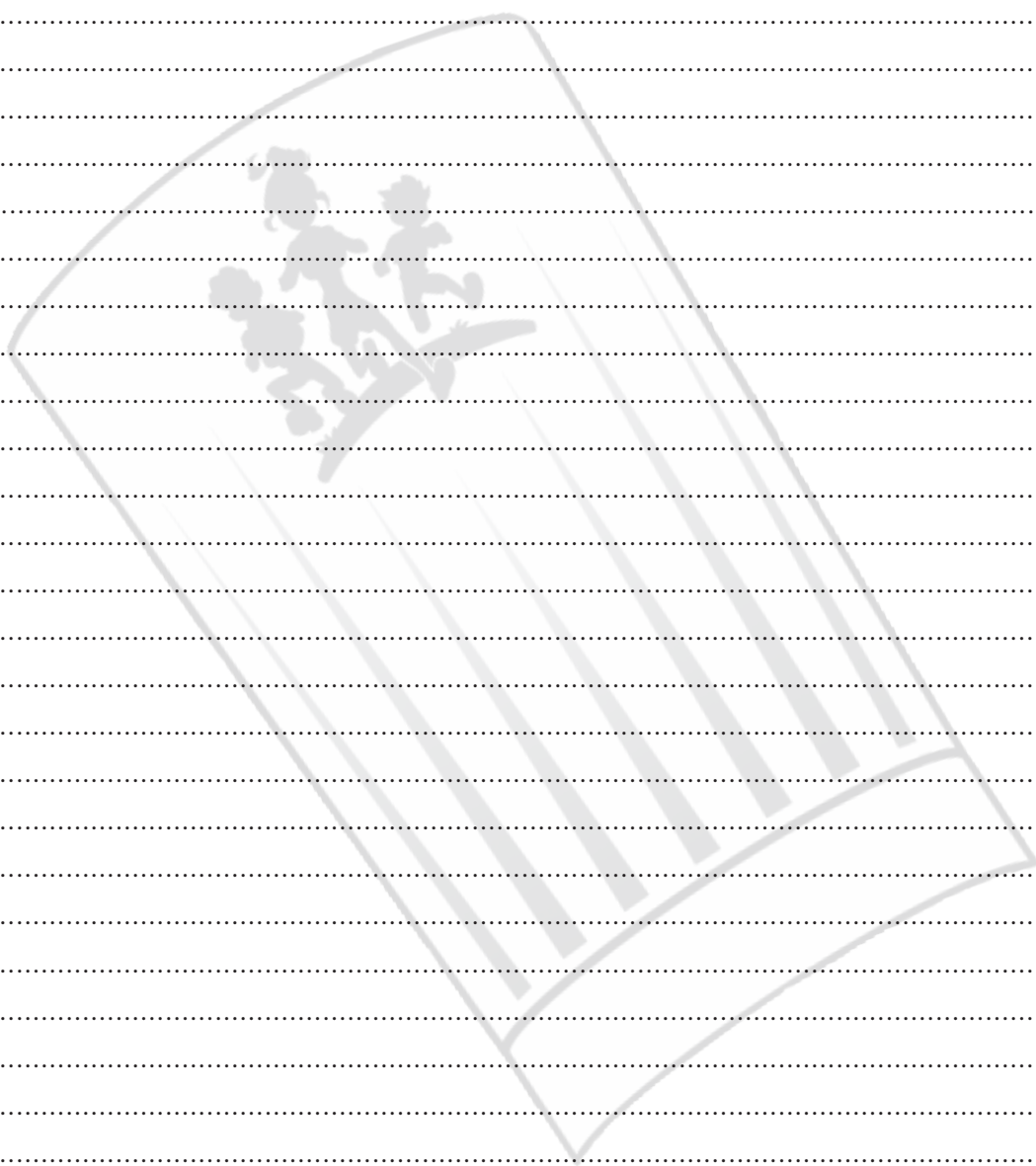




# TES COMMENTAIRES

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.





# PORRIDGE

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 160 g de flocons d'avoine
- 1 l de lait
- du sucre roux

## Préparation

- 1** Fais bouillir le lait.
- 2** Laisse-y tomber les flocons d'avoine en remuant tout le temps.
- 3** Baisse le feu et remue jusqu'à la reprise de l'ébullition.
- 4** Couvre et laisse mijoter entre 15 et 20 minutes en remuant de temps en temps.
- 5** Ajoute le sucre roux dans l'assiette suivant le goût.

## Variantes, astuces

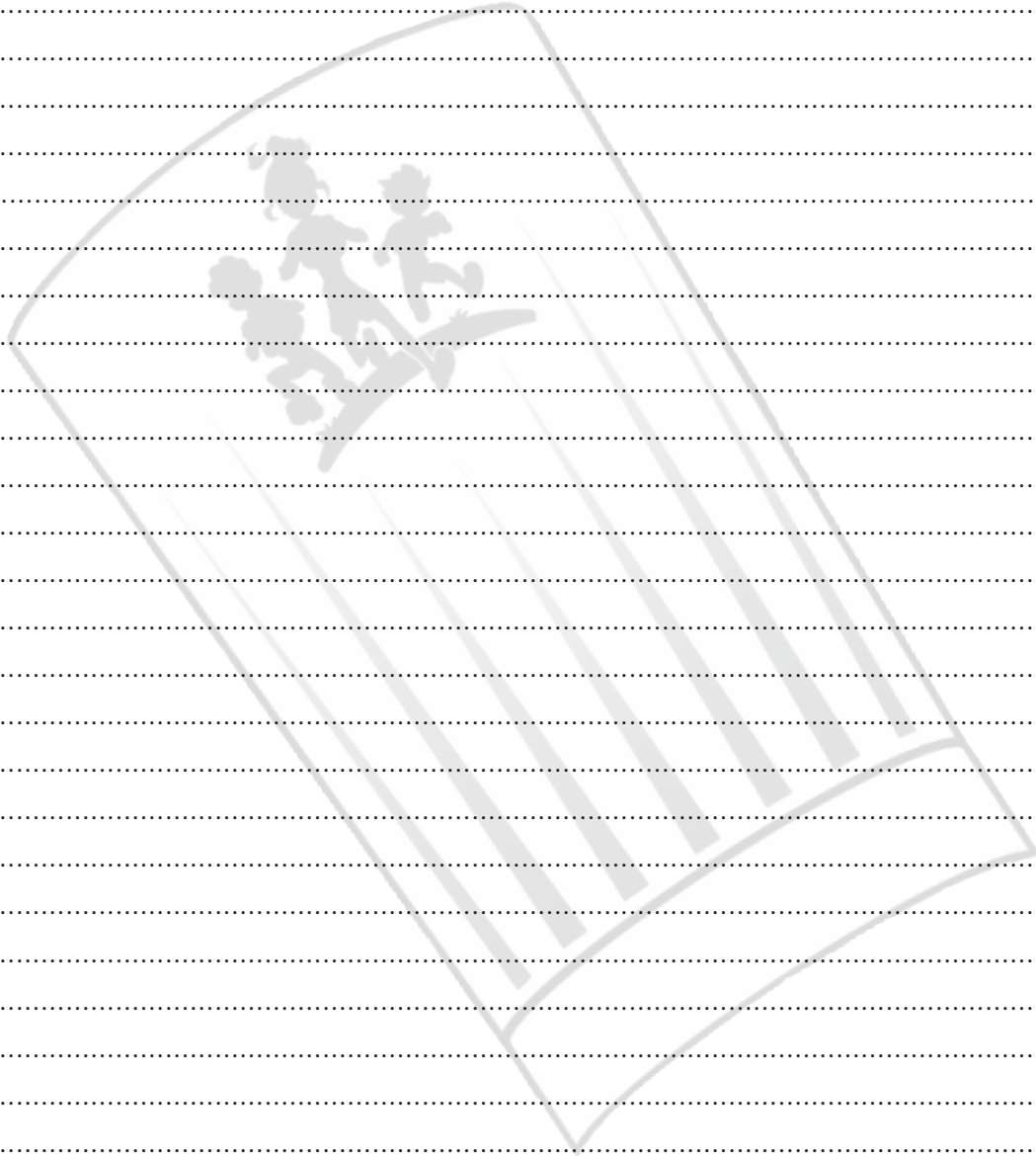
- Tu peux utiliser du lait de soja à la place du lait traditionnel.
- Tu peux ajouter des noix, des fruits secs, des fruits frais, du sirop, du caramel, du chocolat en copeaux, du miel...



# TES COMMENTAIRES

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

Dotted lines for writing comments.





# RECETTE DU PAIN

## INGRÉDIENTS (POUR 1 PAIN DE 600 g)

- 600 g de farine
- 1 cuillère à soupe de sel
- ± 40 cl d'eau tiède
- 1 sachet de levure de boulangerie
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Si tu ne disposes pas de four sur ta plaine, tu peux en construire un. Une fiche explicative est en téléchargement sur le site [www.lesscouts.be](http://www.lesscouts.be) > Télécharger > Cap vert - les fiches > Fiche n°6 - L'énergie.

## Préparation

- 1** Verse dans une tasse la levure et le sel.
- 2** Délaye avec un peu d'eau tiède.
- 3** Dans un saladier ou sur le plan de travail préalablement nettoyé, dispose la farine après l'avoir tamisée.
- 4** Verse le contenu de la tasse. Commence à mélanger à l'aide de tes mains.
- 5** Ajoute petit à petit le reste de l'eau tout en continuant de malaxer.
- 6** Continue de pétrir jusqu'à obtenir une pâte qui ne colle plus aux mains.
- 7** Place la boule de pâte ainsi obtenue dans un plat. Recouvre d'un linge propre. Place-la dans un lieu pas trop chaud pendant environ 2 à 3 heures. Ta pâte va ainsi gonfler.
- 8** Préchauffe ton four à 175°C.
- 9** Reprends ta pâte et pétris-la à nouveau.
- 10** Façonne ton pain ou place-le dans un moule. Attention, n'oublie pas de mettre en dessous du papier sulfurisé (papier de cuisson en vente en grande surface).
- 11** Enfourne ton pain dans le four pendant 40 minutes.
- 12** Vérifie la cuisson : plante ta lame de couteau dans le pain, elle doit ressortir propre.
- 13** Sors le pain du four, au besoin démoule-le pour qu'il refroidisse et ne soit pas humide en dessous.

## Variantes, astuces

- Les variantes se situent beaucoup sur la forme que tu peux donner au pain.
- Tu peux jouer sur les farines : farine grise, farine complète, farine semi-complète, farine de froment, de seigle...
- Tu peux aussi incorporer des morceaux de noix, des graines de sésame...



# 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.