



L'ABC du cuistot

Faire la cuisine



Voici une fiche de base... qui pourrait vous rendre la vie plus douce : les rudiments de la cuisine. Comment cuire la viande, les féculents, les légumes en leur donnant le meilleur goût possible ? Combien de temps, avec quel type et à quel genre de chaleur ? Difficile en effet de parler d'un réglage précis de la température. Bien manger en patrouille, cela donne le moral, cela crée une fierté aussi !

Avant tout, du matériel et un bon feu

Deux autres fiches vous aideront à mettre au point le contenu de la malle d'intendance et à réussir un feu digne d'une plaque vitrocéramique. Mais insistons d'emblée sur l'importance de réunir des ustensiles en bon état : deux poêles et deux casseroles qui n'attachent pas, deux bons couteaux de cuisine, une spatule bien plate et une cuillère en bois, c'est le minimum. Car à quoi bon cuisiner si tout colle !

Un cuistot, deux cuistots, trois cuistots...

Cuisiner ensemble, c'est souvent très plaisant. Chacun a souvent sa petite idée sur la cuisson des pâtes, la fabrication d'une sauce, la quantité de sel.

Bon... on ne va pas se battre : organisons des duos ou des trios, chacun chargé d'une partie de repas. Le lendemain, une autre équipe prend le relais. La fonction de cuistot ne doit pas nécessairement être attribuée à la même personne. Et puis, chacun peut, avant les activités, mettre au point une recette dont il aura le secret !



dans un plat chaud ou dans ta casserole vide. Tu les écrases avec un presse-purée ou si tu n'en as pas, avec une fourchette. Assaisonne avec poivre et noix de muscade. Il faut souvent ajouter un peu de sel, par rapport à la cuisson initiale. Vas-y progressivement et goûte à chaque fois ; cela t'évitera de te mettre toute la patrouille à dos parce que c'est trop salé ou poivré ! Rajoute aussi selon ton goût du lait (1/4 l pour 1 kg de patates) et un œuf. Attention, mélange-le vite, sinon il va cuire !

1. Les pommes de terre

Cuisson à l'eau (compter deux pommes de terre moyennes par personne)

Après avoir épluché, lavé à l'eau et essuyé tes pommes de terre, tu les places dans une casserole d'eau froide. Le fait de les essuyer permet d'enlever le rejet d'amidon, qui donnera souvent un aspect farineux. L'eau doit les couvrir. Si elles sont fort grosses, n'hésite pas à les couper en morceaux, elles cuiront mieux et plus vite. Ajoute une cuillère à soupe de sel dans l'eau et mets la casserole sur le feu pour porter l'eau à ébullition. La cuisson dure environ 20 minutes. Pour vérifier si c'est cuit, pique une pointe de couteau de cuisine dans une pomme de terre ; si elle s'enfonce facilement, c'est prêt. Il ne te reste alors qu'à égoutter tout de suite, sinon tes patates continueraient à cuire dans l'eau chaude, même si le feu est éteint. Tu peux les servir avec un peu de persil, ciselé dans un verre ou un gobelet ou avec une touche de noix de muscade.

La purée (compter cinq grosses pommes de terre pour deux personnes)

Commence par cuire tes pommes de terre à l'eau. N'hésite pas à en prévoir un peu plus que d'habitude (50 à 100 g en plus par personne). Après cuisson, tu remets tes patates

Le stoemp

Il s'agit d'une purée avec des légumes : cela change de l'ordinaire. Cela apporte un complément nutritif et, servi en hiver avec de la saucisse ou du lard, cela « tient au corps ». Commence par cuire séparément tes pommes de terre et tes légumes (voir plus loin). Pour 1 kg de patates, prévois par exemple soit 1/2 kg de carottes, soit 1/4 kg d'épinards, soit un demi-chou (blanc, rouge, vert), soit un demi-céleri, soit 1/2 kg de haricots princesse, soit 1/2 kg de poireaux. Quand tout est cuit, tu mélanges les patates et les légumes égouttés et tu écrases le tout. Assaisonne (sel, poivre, muscade) et le tour est joué.

Les pommes de terre rissolées

Une bonne idée pour recycler les pommes de terre qu'il y avait en trop à ton repas d'hier. Tes pommes de terre sont d'abord cuites de manière classique. Arrête la cuisson dès que la pointe de couteau s'enfonce bien. Après égouttage, tu les découpes en petits dés. Tu fais chauffer une noix de beurre et deux cuillères à soupe d'huile dans une poêle et tu y jettes tes petits dés. Remue-les et retourne-les régulièrement avec une spatule en bois. Si nécessaire, rajoute de l'huile. C'est prêt quand elles sont bien dorées sur toutes les faces.

2. Les légumes

Les légumes, avec les fruits, sont la source la plus importante de vitamines et de sels minéraux de notre alimentation. A chaque saison ses légumes, consulte donc la fiche avec le calendrier des fruits et légumes pour composer tes menus...

Tu pourras les consommer crus (carottes, chicons, choux-fleurs, concombres, salades, tomates) ou bien cuits. Dans tous les cas, commence par les laver à l'eau potable et égoutte-les aussitôt. Pour la cuisson, fais d'abord bouillir de l'eau légèrement salée avant d'y mettre les légumes, ils conserveront ainsi plus de vitamines. Pour savoir si c'est cuit, le meilleur moyen est encore de goûter... Tu peux ajouter un cube de bouillon dégraissé, aux herbes par exemple, pour donner plus de goût.

Les poireaux

Enlève les feuilles abîmées, coupe les racines et le haut de la verdure (gardes-en 10 à 15 cm). La cuisson à l'eau bouillante salée durera environ 30 minutes. Sers avec une sauce béchamel.



Les carottes

Commence par les éplucher et par leur couper la tête sur environ 1 cm. Tu peux les consommer crues, entières ou râpées, ou bien cuites dans l'eau bouillante 20 à 30 minutes. Avant de les plonger dans l'eau, pour leur donner plus de goût, rissole-les à feu doux pendant cinq minutes. N'oublie pas quelques branches de thym dans l'eau !

Les choux blancs, rouges, fleur, de Bruxelles et d'ailleurs

En nettoyant tes choux, enlève les quelques feuilles extérieures qui sont abîmées. Le chou blanc se découpe en petites lamelles, on ne garde pas les parties dures du trognon. Prévois 30 à 40 minutes de cuisson dans l'eau bouillante salée. Egoutte et sers soit avec une sauce béchamel (voir plus loin), soit avec un peu de crème fraîche et de la sauge. Un chou blanc nourrira 4 à 6 personnes.

Le chou rouge se râpe finement. Cuis-le dans un fond d'eau avec une pomme râpée. A la fin de la cuisson (1 heure), ajoute 4 cuillères à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe de vinaigre, mélange et c'est prêt.

Le chou-fleur se découpe en petits bouquets, on ne garde pas le trognon. Tu peux le servir cru en apéritif, avec une sauce cocktail. Tu peux aussi le cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée. Attention, il se décompose vite. Après l'avoir égoutté, sers-le avec une sauce béchamel au fromage ou simplement avec du persil.

Pour **les choux de Bruxelles**, coupe le pied dur à ras des feuilles (attention à la décomposition si tu coupes trop) et cuis-les dans l'eau bouillante durant 15 à 20 minutes. Tu peux les consommer assaisonnés de poivre et de muscade ou bien avec une sauce béchamel.

Les salades, composées à votre goût

Commence par enlever les feuilles abîmées et le cœur. Nettoie ensuite ta salade à l'eau potable et essore-la (dans un essuie-vaisselle propre, si tu n'as pas d'essoreuse). Tu peux la servir accompagnée d'une vinaigrette ou d'une mayonnaise. N'hésite pas à essayer toutes les sortes de salades : laitues, scaroles, frisées, iceberg, feuilles de chine, salade de blé, cresson...

Pour transformer ta salade en un plat complet, tu peux ajouter, au choix, des tomates, des œufs durs, des oignons hachés, du maïs, des morceaux de pommes, des noix, des croûtons de pain, des dés de fromage, des lardons, des poivrons grillés, des lamelles de poulet grillées... La patrouille peut aussi organiser un buffet, un salade bar qui permet à chacun de composer l'assiette qui lui plaît !

Les haricots

Pour nettoyer les haricots, casse les pointes des extrémités et tire les fils qui apparaissent. Prévois 25 à 30 minutes de cuisson à l'eau bouillante salée. Après égouttage de tes haricots, fais fondre de la matière grasse dans ta casserole, fais revenir un gros oignon coupé en fines rondelles et ajoute les haricots. Remue et laisse encore cuire 5 à 10 minutes.

Les conserves

Pas aussi bons que les légumes frais, les légumes en conserve pourront de temps à autre te dépanner. Sans plus ! Alors, autant bien les utiliser. Les légumes en conserve sont déjà cuits, il ne te reste qu'à les réchauffer. Avant d'ouvrir la boîte, essuie le couvercle, sinon, la poussière risque de se mélanger au contenu. Egoutte les légumes et rince abondamment, cela fait partir le goût de « boîte ». Ensuite, fais fondre dans une casserole de la matière grasse que tu ajoutes aux légumes. Remue pendant 5 à 10 minutes sur feu moyen et c'est prêt. Pour améliorer tes haricots ou tes petits pois, tu peux aussi ajouter un oignon haché dans ta casserole avant de mettre les légumes.



3. Les pâtes (en plat principal 200 g par personne, en accompagnement d'autres mets, 100 g par personne)

Fais bouillir environ 3 l d'eau pour 250 g de pâtes. Ajoute une cuillère à soupe de sel et une cuillère à soupe d'huile pour éviter que les pâtes ne collent. Quand l'eau fait de gros bouillons, mets-y les pâtes et vérifie qu'elles soient toutes recouvertes. Laisse cuire selon le temps indiqué sur l'emballage, en remuant régulièrement. Egoutte directement les pâtes car sinon, elles continueront à cuire. Tu peux servir tes pâtes avec une sauce bolognaise classique, ou avec des légumes tels que courgettes, poireaux, épinards... Elles peuvent aussi se consommer froides, en salade.

4. Le riz (compter 50 g par personne)

Pour éviter qu'il ne colle, choisis du riz long grain, de préférence issu du commerce équitable. Pour le cuire, fais bouillir 2 tasses d'eau par tasse de riz. Ajoute une cuillère à café de sel ou bien un cube de bouillon. Quand l'eau est en ébullition, jette le riz dedans. Le riz sera cuit quand il n'y a plus d'eau, soit après 15 à 25 minutes. Tu peux aussi jeter ton riz dans une quantité plus importante d'eau bouillante salée et égoutter lorsque c'est cuit, après 18 à 20 minutes. C'est la technique à utiliser pour les sachets.

5. Le poulet

Le poulet peut se cuire en morceaux à la poêle. Compte 20 à 30 minutes à feu doux. Un poulet entier peut se cuire en casserole. Pour cela, fais fondre de la matière grasse et fais dorer le poulet sur tous les côtés. Couvre la casserole. Arrose de temps en temps avec le jus de cuisson et retourne souvent le poulet. Il sera cuit en environ 1 heure. Lorsqu'il est cuit, la chair se détache facilement des os. Il vaut mieux un peu plus cuit que trop peu !



La bolo du chef !

Pour faire une sauce bolognaise, il te suffit de faire revenir de la viande hachée, salée et poivrée, avant d'ajouter les tomates fraîches ou en coulis. Tu peux enrichir ta sauce en y mettant aussi des carottes coupées en petits dés de 0,5 cm ou des dés de courgettes. Pour les épices : un mélange italien (origan surtout). Pour rendre une sauce moins acide, deux solutions : la laisser mijoter et/ou ajouter un peu de crème fraîche.

6. Les viandes

Différents modes de cuisson sont possibles : griller, poêler, rôtir, bouillir...

Pour griller une viande, prépare un feu de braises. Evite les flammes qui carbonisent la viande. Tu peux huiler ta viande si tu le souhaites, assaisonne-la de poivre, herbes de Provence. Ne la sale jamais avant la cuisson, le sel ferait sortir le jus de la viande. Pose ta viande sur un grill propre, ou pique-la sur un bois ou sur une pique à brochette.

Pour poêler une viande, fais fondre de la matière grasse dans la poêle et dépose la viande. Lorsqu'elle est dorée sur les deux faces, assaisonne de sel et de poivre et laisse cuire, avec un couvercle pour toutes les autres viandes que le bœuf. Pour éviter que la viande ne durcisse,

verse un peu d'eau dans le jus de cuisson, après que les deux côtés soient saisis.

Les rôtis peuvent se faire au four ou en casserole fermée, dans un fond de matière grasse. Les viandes se prêtent aussi à une multitude de préparations en casserole : carbonnades, ragoûts, pot-au-feu, blanquettes... Des livres de cuisine plus complets t'en apprendront beaucoup à ce sujet.



A point

Le porc

Le porc doit toujours être bien cuit. Laisse dès lors les côtes de porc et autres escalopes à feu doux, 8 à 10 minutes par face.

Le bœuf

Les steaks et entrecôtes se cuisent en grillade ou à la poêle. Règle le feu en fonction de l'épaisseur du morceau. Pour un morceau de 2 cm, compte 3 minutes par face sur feu moyen pour une cuisson à point.

Les saucisses

Une saucisse aussi doit être bien cuite. Compte jusqu'à 25 minutes pour une saucisse et 15 minutes pour une chipolata. Afin d'éviter que la peau n'éclate à la cuisson, pique-la avec une fourchette. Pour vérifier la cuisson, tu repiques : si le jus qui sort est clair, rosé, c'est qu'il faut encore un peu de patience.

7. Les œufs

Avant toute chose, sache reconnaître un œuf frais d'un œuf douteux : plongé dans l'eau salée, l'œuf douteux ne coule pas au fond...

Les omelettes

Casse les œufs (2 par personne) dans un plat, ajoute sel et poivre, un quart de verre de lait pour la légèreté et bats le tout pour obtenir un mélange uniforme. Fais fondre un peu de matière grasse dans la poêle et verse les œufs battus lorsque la matière grasse frétille. Laisse cuire plus ou moins selon ton goût. Régulièrement, ramène une partie de l'œuf cuit vers le centre de la poêle, que tu inclines pour permettre à l'œuf coulant d'aller cuire au bord. Utilise pour cela une spatule.

Tu peux améliorer ton omelette en y incorporant, au choix, des champignons, des lardons, des pommes de terre rissolées, du jambon, des tomates, du fromage...



Les œufs à la coque et les œufs durs

Pour éviter qu'ils ne se fendent durant la cuisson, perce un petit trou dans la coquille à la base de l'œuf. Ensuite, plonge-les dans de l'eau bouillante. A la reprise de l'ébullition, compte 3 minutes pour obtenir un œuf à la coque, 5 minutes pour un œuf mollet, 10 minutes pour un œuf dur.

Les œufs sur le plat

Fais fondre une noix de beurre dans une poêle et veille à ce qu'il y en ait sur toute la surface. Casse les œufs un par un dans la poêle. Assaisonne de sel et de poivre et laisse cuire 2 à 3 minutes sur feu vif. Lorsque le blanc est cuit mais que le jaune est encore liquide, tes œufs sont prêts.

8. Deux sauces de base

La béchamel ou sauce blanche

Sur feu doux, fais fondre une grosse noix de beurre (environ 50 g). Ajoute de la farine (environ 50 g) en mélangeant continuellement, jusqu'à ce que le mélange commence à se détacher des parois de ton poêlon. Verse alors progressivement du lait (1/3 à 1/2 litre). Continue à mélanger en veillant à ce que le lait soit bien incorporé dans le mélange avant d'en remettre. Lorsque ta sauce a la consistance souhaitée, assaisonne avec sel, poivre et noix de muscade. Tu peux aussi ajouter du fromage râpé.

Si ta sauce forme des grumeaux, c'est que tu as versé ton lait trop vite. Laisse-la sur le feu pour qu'elle épaississe à nouveau. Lorsqu'elle redevient homogène, tu peux recommencer à ajouter du lait, mais pas trop vite.

Un lexique

- **Assaisonner** : saupoudrer d'épices, sel et poivre le plus souvent. Surveille la quantité que tu mets et goûte avant d'en rajouter.
- **Bain-marie** : pour garder des aliments au chaud 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.
- **Bouquet garni** : un mélange d'épices liées par une ficelle, essentiellement thym, laurier et persil.
- **Egoutter** : séparer un aliment de son liquide ou jus de cuisson en le versant dans une passoire. Fais gaffe à ne pas te brûler avec l'eau bouillante.
- **Emincer** : couper en tranches très minces.
- **Faire revenir** : faire dorer un aliment dans un fond de matière grasse, à la poêle ou dans le fond d'une casserole. Ne couvre pas et remue régulièrement.
- **Feu doux** : correspond au bas du thermostat de ta cuisinière (2-3 si le bouton va jusqu'à 6). L'eau de cuisson ou la

La vinaigrette

Mélange dans un bol 1 part de vinaigre et 3 parts d'huile. Assaisonne de sel et poivre. Tu peux ajouter des herbes (persil, ciboulette, cerfeuil), de l'ail, des oignons ou des échalotes hachées.

cuisine-pas-cher.com : l'avantage des recettes bon marché, c'est qu'elles sont souvent simples. En plus, ici, elles proposent des plats équilibrés !

www.marmiton.org : la rubrique « étudiant fauché » pourrait intéresser plus d'un scout.

www.colruyt.be : chez Colruyt, on a l'habitude de voir passer des scouts. Si bien que la chaîne propose sur son site un dépliant avec quelques conseils et 12 recettes pour le camp ou les hikes !

graisse doit frémir doucement. Sur un feu de bois, il faut remonter suffisamment ta casserole par rapport aux braises.

• **Feu vif** : le thermostat est au maximum ou la casserole est près des braises. L'eau de cuisson fait de gros bouillons ou la graisse frétille de toute part et "spitte" dans tous les sens.

• **Mijoter** : laisser cuire des aliments à feu doux, de manière à ce qu'ils frémissent doucement.

• **Réduire** : faire chauffer un liquide (une sauce trop liquide par exemple) à feu doux pour en diminuer le volume par évaporation.

• **Réserver** : mettre de côté un aliment déjà préparé, rissolé par exemple. Il sera réintégré plus tard dans la préparation.

• **Sauter** : faire revenir.

• **Zeste de citron** : l'extérieur de la peau d'un citron, finement râpé (uniquement la partie jaune). Essaie de choisir des fruits qui ne sont pas traités aux insecticides : c'est dans la peau qu'il y en aurait le plus.

