



Fiche intendance n° 1



CUISINE TRAPPEUR

ou

éléments de nutrition chez les scouts primitifs

BUT	Découvrir des recettes de cuisines simples et originales pour changer des raviolis en conserve et des spaghettis trop cuits et devenir la référence dans le guide Michelin de la cuisine "rustique". Le tout, sans ustensiles (ou presque) !
CARACTERISTIQUES	
Sections concernées :	Louveteaux, Eclaireurs et Pionniers et pourquoi pas les Baladins
Nombre d'animateurs nécessaires :	Fonction de la taille du groupe et de l'âge des enfants (1 pour 6-8 animés)
Nombre de participants (min.-max.)	Autant que la place et le matériel disponibles le permettent
Durée :	Fonction de l'appétit (compter 1h30 au minimum)
DEROULEMENT	Idées de recettes pages suivantes. Remarque : surveillez bien toutes vos préparations ; dans un feu, les préparations sont vite trop cuites. Bon appétit !
MATERIEL NECESSAIRE	Du bois à brûler évidemment et les ingrédients en fonction des recettes choisies
VARIATIONS POSSIBLES	Selon votre imagination et vos talents de chef (gastronomique) Essayez différents modes de cuisson (broche, papillote, grill, planche, pierre...). Variez aussi les assaisonnements...
DAVANTAGE D'INFORMATIONS	Dans la collection carnets de Nature chez Milan, <i>Feux et cuisine</i> Dans le Copain des Bois aux Editions Milan Sur Internet, par ex. : http://chezbrez.free.fr/pagehtml/cuisine.htm .

<p>Les classiques</p>	<p>Prépare une baguette de bois vert écorcée. Tu peux piquer ta saucisse dessus et la placer au-dessus du feu, en enfonçant la baguette dans le sol. Fais tourner de temps à autre, compte une vingtaine de minutes et c'est prêt ! Evidemment, tu peux aussi cuire ta viande sur une grille. De même, tu peux griller des champignons ou des tomates en les déposant au-dessus des braises sur ta grille. Grille que tu peux confectionner en tressant du bois vert.</p>
<p>La cuisson à l'étouffée</p>	<p>Le principe est simple : tu emballes dans du papier tartines et tu enroules de plusieurs couches serrées de papier journal. Dégage le feu jusqu'au sol, pose le paquet et recouvre-le de braises. Seules les épaisseurs extérieures du journal se carboniseront.</p>
<p>Pommes de terre</p>	<p>Tout le monde connaît les pommes de terre sous la cendre. Quelques variantes : à la fin de la cuisson, sors-les du feu. Découpe un couvercle et creuse l'intérieur des patates. Casses-y un œuf, ajoute sel, poivre, herbes ou fromage râpé. Remplace le couvercle, remballle le tout et remets cuire 10 minutes. Ou aussi : coupe une grosse pomme de terre dans la longueur, creuse-la un peu au besoin et mets entre les 2 morceaux une part de vache qui rit et du gruyère râpé (ou mieux : fromage raclette et tranche de bacon ou lard). Fais cuire le tout 20' sous la braise. Ou encore : coupe ta pomme de terre en tranches et beurre chaque tranche des 2 côtés. Ajoute sel et poivre (herbes de provence...). Recolle les morceaux et fais cuire le tout en papillote comme d'habitude.</p>
<p>L'oeuf sur le plat</p>	<p>Fais chauffer une pierre plate dans le feu (attention, les pierres que l'on trouve dans les rivières peuvent éclater sous l'action de la chaleur). Dispose un cercle de bande de lard ou de couennes de jambon et casse délicatement un œuf au milieu. Laisse cuire. Attention en la sortant du feu, la pierre est brûlante.</p>
<p>La fondue au camembert</p>	<p>Prends un camembert. Sors-le de sa boîte en bois et enlève l'emballage plastifié. Humidifie la boîte en l'arrosant d'eau. Remets le camembert dedans et dépose-le au milieu des braises. Au bout de 5 à 10 minutes, le couvercle de la boîte va se mettre à bouger : c'est prêt. Retire le camembert du feu, ouvre le couvercle de la boîte et découpe le haut de la croûte du fromage avec ton couteau. A l'intérieur, le fromage est entièrement fondu (attention, ça coule !). Tu peux le manger en y trempant des morceaux de pain.</p>

<p>Faire son pain</p>	<p>Il te faut de la farine (environ 1 verre par personne), une pincée de sel, un peu d'eau et, surtout, de la levure de boulanger. Comme on n'a pas le temps de laisser lever la pâte, on remplace la levure par de la "baking powder" qui fera monter le pain à la cuisson. Mélange la farine, la baking powder et le sel dans un grand bassin. Creuse un trou au milieu et verse petit à petit l'eau. Mélange doucement avec les mains. Rajoute un peu d'eau ou un peu de farine pour obtenir une boule de pâte homogène, qui ne colle pas aux doigts et qui n'est pas trop liquide. Pétris la pâte pendant au moins 1/4 heure. Pour cuire ton pain, étale-le en une longue lanière de 2-3 doigts de large et de 1 doigt d'épaisseur. Tu enroules cette lanière autour d'un gros bâton de 3-4 cm de diamètre préalablement écorcé. Mets à cuire à environ 10 cm au-dessus des braises. Lorsque la pâte est dorée, le pain est cuit. Tu peux aussi cuire des petites galettes en les déposant sur ta grosse pierre plate au milieu du feu et en les retournant à mi-cuisson.</p> <p>Pour donner un goût inimitable à ton pain, tu peux aussi incorporer à la pâte des grains de coriandre et des petits morceaux d'oignons.</p>
<p>Tomate party</p>	<p>1 boîte de purée de tomates, 300 g de gruyère, sel, poivre, pain coupé en dés.</p> <p>Dans une gamelle, fais fondre une noix de beurre dans laquelle tu verses une bonne boîte de purée de tomates. Ajoute une cuillerée de Maïzena ou de farine, remue bien et verse petit à petit de l'eau sans cesser de tourner jusqu'à consistance d'une crème légère (sans grumeaux).</p> <p>Rajoute un comprimé de bouillon de viande. Verse le fromage râpé ou coupé en fines lamelles.</p> <p>Fais fondre si le feu est assez doux et remue sans cesse (si c'est trop épais, rajoute de l'eau). Sale, poivre.</p> <p>Trempe du pain piqué au bout des fourchettes ou de bâtonnets dans la fondue à la tomate.</p> <p>Avec une grosse salade et un dessert, voici un repas du soir rapide et sympathique.</p>
<p>La courgette farcie</p>	<p>Une courgette, de la viande hachée, du gruyère, du sel et du poivre</p> <p>Coupe la courgette en deux sur sa longueur. Avec une petite cuillère, retire les pépins. Ensuite vide la courgette de sa pulpe que tu mélanges en petits dés avec la viande et les épices. Remplis la demi-courgette avec le mélange et recouvre le tout de gruyère. Enferme la demi-courgette dans de l'aluminium huilé et place-la dans les braises.</p>

L'omelette à l'orange	Découpe un couvercle à ton orange. Evide-la avec une petite cuillère en faisant attention de ne pas percer la peau. Laisse un peu de chair dans l'orange, c'est elle qui donnera son goût à l'omelette. Ensuite casse un oeuf dans l'orange et bats-le. Faire cuire en posant l'orange directement sur les braises. Selon tes goûts ajoutes-y du sel et du poivre ou du sucre. Variante : dans un citron, un oignon...
Pomme à l'étouffée	Remplace le centre d'une pomme par un carré de sucre, une petite noix de beurre et un zeste de citron. Emballer le fruit et place-le 20 minutes sous les braises.
LES DESSERTS	
L'orange punch	L'orange punch se prépare de la même manière : tu découpes un couvercle, tu enfonces deux sucres dans l'orange. Tu refermes et tu mets pendant 1/4 heure dans la braise.
La banane au chocolat	Incise la banane sur toute sa longueur sans que la lame traverse l'autre côté. Casse 1 ou 2 bâtons de chocolat en petits morceaux et remplis-en la banane. La cuisson se fait à l'étouffée ou directement sur les braises.
Le marshmallow	Enfin, une petite gâterie très mauvaise pour les dents : le marshmallow grillé. Le marshmallow, c'est la friandise qu'on appelle aussi du lard (un peu mou, rose et blanc). Tu le piques au bout d'une baguette et tu le places au-dessus du feu quelques minutes en le retournant régulièrement. Le lard va gonfler et caraméliser en surface. Laisse refroidir quelques secondes.