



LA CUISINE DE CAMP

Objectifs

- Savoir correctement préparer les menus d'un camp (équilibrés, variés, quantités adéquates)
- Savoir comment conserver les aliments
- Connaître les règles d'hygiène de base et comment s'organiser sur place

Introduction

L'ambiance d'un camp dépend de nombreuses choses. Il en est une qu'on sous-estime parfois : la qualité de la cuisine. Un camp a beau être excellentement bien préparé, si la nourriture n'est pas suffisante ou de piètre qualité, l'ambiance de camp en est nettement affectée. La cuisine mérite donc une attention toute particulière dans l'organisation d'un camp !

Pour garantir une bonne cuisine, quatre éléments sont importants :

- Des repas équilibrés et variés
- Des quantités adéquates
- Une bonne conservation des aliments
- Une bonne hygiène et une bonne organisation générale

Repas équilibrés et variés

En camp, on est tout le temps dehors, on bouge, il peut faire froid... Tout cela demande une cuisine qui doit amener beaucoup d'énergie sur une longue durée. Ainsi, on construit les menus autour des **féculents**, qui ont l'avantage de ne pas coûter très cher et de bien tenir au ventre. Voici quelques féculents faciles à faire en camp :



Pâtes



Riz



Pain



Patates



Lentilles

Mais ces féculents n'apportent pas tous les éléments nutritifs que notre corps a besoin, il est donc important d'accompagner les féculents avec des fruits, des légumes et parfois un peu de viande ! Chaque repas (même le déjeuner) doit donc contenir **au minimum un féculent et un légume ou un fruit** !

Une journée idéale dans un camp comprend :

- Un déjeuner standard
- Un repas essentiellement féculent (par exemple un plat de pâtes avec sauce et une salade)
- Un repas avec féculent, légumes et viande

Si la plupart des journées sont basées sur ce modèle, le menu peut alors comprendre quelques exceptions, comme une fondue ou un déjeuner à l'anglaise.

En camp, on compte **10 à 12 francs** par personne et par jour pour la nourriture.

Si tous les repas sont composés de pâtes avec sauce, les participants ne vont pas être très contents... il est important de **varier les repas** ! Faire les repas **en fonction du thème** du camp aide à varier les menus et renforce encore plus le thème et l'ambiance du camp.

Il faut aussi faire attention aux **restrictions alimentaires des participants** (allergies, régime spécial, etc.). Si cela est possible, il est plus sympathique de faire un repas que tout le monde peut manger plutôt que des exceptions.



Quantités

Même si les repas sont équilibrés et variés, s'il n'a pas assez à manger les participants ne seront pas très contents non plus... Le tableau ci-dessous résume quelques quantités de repas pour 4 personnes.

Déjeuner standard	Repas essentiellement féculent	Repas avec féculent, légumes et viande
<ul style="list-style-type: none"> - 600g de pain - 100g de beurre - Confitures, miel, etc. - 1 fruit par personne ou du jus d'orange 	<p>Choix d'un féculent :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 500g de pâtes - 2 tasses de riz (400g) - 2 tasses de lentilles (300 g) - 12 portions de purée de patates - 1.5 kg de patates <p>Un féculent sans rien, c'est un peu triste. Il faut donc ajouter une sauce et une salade pour garnir le repas.</p>	<p>Choix d'un féculent :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 350g de pâtes - 1.5 tasses de riz (300g) - 1.5 tasses de lentilles (225 g) - 9 portions de purée de patates - 1 kg de patates <p>On ajoute :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 150g de viande ou de poisson par personne - 1 à 2 légumes par personne (tomate, courgette, etc.)

Il ne faut pas hésiter à arrondir les quantités des féculents vers le haut !

Conservation des aliments

Trois dangers guettent les aliments lors d'un camp scout :

- La chaleur
- L'humidité
- Les animaux sauvages (et parfois les participants)

Les aliments sensibles à la **chaleur** (viande, poisson, beurre, etc.) doivent être consommés le plus rapidement possible, le 1^{er} ou le 2^{ème} jour du camp. Ils peuvent toutefois être conservés quelques jours de plus s'ils sont dans un **frigo**. On peut faire un frigo de deux manières différentes en camp :

- En mettant les aliments dans une rivière (attention aux montées de courant !)
- En mettant les aliments dans un trou creusé à l'ombre, recouvert d'un carré qu'on humidifie régulièrement

Pour lutter contre l'**humidité**, il faut mettre au sec les aliments sensibles (pain, biscuits, etc.) dans un abri ou dans la tente, si possible dans des sachets plastiques.

Les **animaux sauvages** n'hésitent pas à se servir la nuit des aliments qui traînent dans le camp. Avant d'aller dormir, il faut vérifier que toute la nourriture soit bien gardée, soit dans caisses fermées, soit dans la tente. Un cornet Migros dans un abri secondaire n'est pas une mesure suffisante...

Hygiène et organisation

Faire la cuisine en camp requiert une certaine hygiène et une bonne organisation.

- Toujours **se laver les mains** (si possible au savon) avant de manipuler de la nourriture.
- Certains aliments crus (poulet, porc, poisson) peuvent être vecteurs de maladie, il est **impératif de bien les cuire** ! Il vaut aussi mieux laver tout de suite les ustensiles avec lesquels ils ont été en contact.
- Faire à manger prend un temps considérable, il faut compter en tout **2h00**, entre la préparation, le repas et la vaisselle. Ce temps doit apparaître dans le programme du camp.
- Veille à bien t'organiser sur place : aménage **un endroit où faire la cuisine** (p.ex avec un carré miliaire au sol) et une **poubelle** ou mettre directement les déchets.