

# Sport de camp/Trekking

## Faire la cuisine au camp

### Avant le camp

Les personnes chargées de faire la cuisine ont besoin, avant le camp déjà, de certaines informations pour pouvoir planifier les menus. Des cuisiniers motivés peuvent de temps à autre réaliser le vœu particulier d'un ou de plusieurs participants. Pour ces derniers: un camp où l'on mange bien = un bon camp.

**Plan des menus:** Il convient, avant le camp, de planifier les menus par écrit. Pour ce faire, certaines questions doivent être posées:

- De combien d'argent dispose-t-on?
- Combien de personnes seront présentes au camp?  
Y a-t-il des besoins spécifiques? (diabète, intolérance au gluten, végétarisme, convictions religieuses, etc.)
- Combien de jours dure le camp?
- Des repas spéciaux sont-ils prévus? (lunch, feu de camp, etc.)
- Quelle est la cuisine à disposition?
- Qui fait la cuisine? (nombre de cuisiniers/participants?)
- Le programme compte-t-il certains événements particuliers (entreprises, soirée de clôture, etc.) dont il faut tenir compte dans le plan des menus?

Un plan des menus devrait être le plus équilibré possible. La pyramide alimentaire montre quels aliments doivent être consommés dans quelles proportions. Une bonne règle consiste à dire qu'il faut «consommer avec modération sans rien interdire»: manger les aliments en haut de la pyramide en petites quantités et ceux en bas à volonté à toute occasion.



**Avec modération:** douceurs, sucreries: elles fournissent de l'énergie rapidement mais pas longtemps; huiles, graisses: riches en énergie, elles affinent le goût.

**En quantités suffisantes:** poisson, viande, œufs, légumes secs: riches en protéines, ils favorisent le développement – quotidiennement en alternance; lait, produits laitiers: riches en calcium, ils renforcent les os – plusieurs fois par jour.

**Abondamment:** céréales sous diverses formes (pain, pâtes, céréales, riz, maïs), pommes de terre: elles ont un effet rassasiant – à chaque repas; fruits, légumes: ils préservent la santé – au moins 3x par jour.

**A volonté:** eau, boissons: elles sont vitales – 1-2 litre(s) par jour. L'eau et les boissons non sucrées sont le meilleur moyen de se désaltérer.

### Conseil tiré de la pratique

*Les participants préfèrent généralement manger ce qu'ils connaissent. Les enfants, notamment, n'aiment pas trop les voyages culinaires ou les plats exotiques. Mieux vaut donc, dans des camps avec des enfants, éviter les plats épicés à base de curry, de poivre ou de chili.*

### **Planification de la cuisine:**

La cuisine doit être bien planifiée. Selon la cuisine à disposition, il faudra emporter plus ou moins de matériel. Même dans un camp sous toit, il est recommandé de prendre certains ustensiles, ceux-ci n'étant pas toujours disponibles sur place.

Voici, le cas échéant, quelques principes à respecter:

- Préparer toujours suffisamment à manger: si les participants n'ont pas assez à manger, ils risquent d'être démotivés. Il est toujours possible d'accommoder les restes (y penser déjà lors de la planification des menus).
- Inviter une personne de la cuisine à participer à la reconnaissance d'un camp sous toit pour se faire une idée de la cuisine (quels sont les appareils disponibles? combien y a-t-il de plaques? comment est le four? combien y a-t-il de casseroles? etc.).
- Avoir toujours en tête un menu de secours simple (p. ex. spaghetti Napoli). Il se peut que le repas soit raté. Le cas échéant, un nouveau repas doit pouvoir être rapidement préparé.

## **Pendant le camp**

### **Organiser le travail dans la cuisine**

- Préparer d'abord tous les ingrédients et les peser. Puis laver, éplucher et couper les fruits et les légumes. Commencer alors à faire la cuisine. Exceptions: Recettes dans lesquelles la pâte doit reposer et lever pendant un certain temps.
- Tenir compte, dans les cuisines extérieures, du temps nécessaire pour faire le feu ou faire bouillir l'eau (important notamment si le feu n'a pas encore atteint sa température maximale).
- Penser déjà, pendant la préparation du repas, à l'eau chaude qu'il faudra pour faire la vaisselle.
- Planifier les tâches, telles que mettre la table et préparer le thé.
- Organiser le service: les repas peuvent être servis directement sur assiettes ou dans des plats, voire présentés sous la forme d'un buffet.

### **Organiser le travail dans la cuisine avec des enfants et des jeunes**

Les enfants et les jeunes sont certes capables d'assumer toutes les tâches en cuisine, mais peut-être pas tout de suite au début. Il est d'autant plus facile de faire la cuisine si:

- les enfants et les jeunes se voient confier des tâches qui correspondent à leurs capacités;
- le chef encadre les nouveaux dès le début;
- tout le monde peut manger aux heures convenues;
- les enfants et les jeunes ont lu les recettes et les tâches ont été correctement réparties.

### **Respecter les règles d'hygiène en matière de stockage**

- Entreposer les denrées alimentaires périssables, telles que le poisson, la viande, le lait, etc. le plus rapidement possible au frais après leur achat. En l'absence de frigidaire ou de congélateur, renoncer à ces denrées ou les acheter juste avant de les utiliser.
- Stocker les denrées dans un endroit propre et respecter les conseils de stockage (température, durée de conservation, etc.). Garder les restes de nourriture au frais dans des récipients hermétiques et les réchauffer à température élevée.
- Veiller à ne pas amener de saleté dans la cuisine.
- Conserver la viande crue et le poisson cru de manière que leur jus ne contamine pas d'autres aliments.
- Conserver séparément différents aliments (crus/cuits, propres/sales, etc.) ainsi que la viande et les légumes.
- Respecter les dates limites de consommation ainsi que les conseils de stockage des aliments emballés.

### **Hygiène personnelle**

Se laver soigneusement les mains et porter des vêtements et des chaussures propres.

### **Règles d'hygiène en matière de cuisson**

- Observer une combinaison correcte de la température et du temps de cuisson. Les bactéries pathogènes sont détruites par la chaleur. Plus la température est élevée, moins il faut de temps pour réchauffer les aliments. En règle générale, les températures supérieures à 75° et inférieures à 5° sont les plus sûres. Il convient donc de garder les aliments cuisinés à une température supérieure à 75° jusqu'à leur consommation et de réfrigérer le plus rapidement possible (moins de 5°, voire 0° pour le poisson) les restes de nourriture.

- Veiller à ce que les viandes délicates (telles que viande hachée, poulet) soient toujours bien cuites à l'intérieur (le jus qui s'en écoule ne doit pas être rouge; la viande doit se détacher de l'os, elle ne doit pas être saignante).
- Eviter que la viande crue ou le jus de la viande n'entre en contact avec les garnitures, les sauces, etc.
- Faire toujours bouillir le lait cru avant de le consommer. Les aliments qui se consomment crus, tels que le lait cru, les poissons crus ou les préparations à base d'œufs crus présentent toujours un risque potentiel pour la santé.

### Ustensiles de cuisine

- Prendre des planches distinctes pour les aliments d'origine animale et végétale.
- Laver les couteaux et les planches à l'eau chaude avec du détergent après chaque utilisation; les laisser sécher à l'air ou les essuyer avec un torchon propre, voire avec du papier ménage.
- Utiliser des ustensiles différents pour les aliments crus et les aliments cuits.
- Veiller à ce que la cuisine soit toujours propre: nettoyer à l'eau chaude avec du détergent les surfaces sur lesquelles ont été posés les aliments, les rincer et les laisser sécher.
- Changer les chiffons et les torchons régulièrement; les laver à 60° minimum, car ce sont des nids à bactéries.

### Conseils

- **Gain de temps et d'énergie** (bois ou gaz/électricité): Poser un couvercle sur la casserole.
- **Casseroles en aluminium:** Eviter de remuer ou de gratter le fond des casseroles avec des ustensiles (tels que des fouets et des fourchettes) susceptibles de rayer (risque que des particules d'aluminium viennent se mêler à la nourriture).
- **Brûlon:** Poser la casserole avec son contenu dans l'eau froide et laisser refroidir quelques minutes. Ne pas remuer. Transvaser ensuite la partie non brûlée dans une nouvelle casserole propre et finir de cuire.
- **Légumes trop cuits:** Passer les légumes au passe-vite ou les écraser à la fourchette, ajouter de la crème et servir en purée.
- **Plat trop salé:** Faire cuire quelques pommes de terre dans le plat et les retirer avant de servir. Parfois, il suffit juste de rajouter un peu de crème (p. ex. dans les sauces ou les potées).

- **Viande rôtie:** Faire revenir de petites portions pour éviter que la viande rende trop d'eau et ne réussisse pas à rôtir. Réduire en conséquence les quantités de graisse indiquées dans la recette.
- **Assaisonnement:** Mélanger tous les ingrédients dans un bol et badigeonner la viande. Saler la viande juste avant de la rôtir, car le sel fait sortir l'eau de la viande.
- **Grill:** Huiler légèrement le grill pour que la viande ou les légumes ne collent pas.
- **Œufs:** Battre les œufs un à un dans un bol et les ajouter aussi un à un à la préparation. Ne pas hésiter à jeter un œuf si l'on a un doute quant à sa fraîcheur. Utiliser une bouteille PET propre pour séparer les jaunes des blancs (casser l'œuf dans une assiette; poser le goulot de la bouteille pet à l'envers sur le jaune d'œuf; presser légèrement la bouteille; le jaune d'œuf est directement aspiré dans la bouteille).
- **Oignons et fruits:** Couper les oignons et les fruits sur des planches différentes pour que les fruits ne prennent pas le goût de l'oignon.
- **Pommes de terre:** Regarder ce qui est noté sur le paquet. Toutes les sortes de pommes de terre ne conviennent pas pour tout. En Suisse, les paquets de pommes de terre comportent des annotations en couleur (bleu = farineuses; vert: fermes à la cuisson).
- **Persil/Ciboulette:** Mettre le bouquet de persil ou de ciboulette dans un verre d'eau et couper à chaque fois la quantité nécessaire avec des ciseaux.
- **Sachets de thé:** Attacher les sachets de thé ensemble avant de verser l'eau de manière à pouvoir les retirer plus facilement.
- **Graisses qui giclent:** Ajouter un peu de sel dans la casserole.
- **Sauces pas assez épaisses:** Mélanger une cuillère à soupe d'amidon (maïzena par exemple) avec 0,5 dl de liquide, ajouter à la sauce et laisser cuire quelques minutes.
- **Jus de citron:** Arroser les fruits (bananes, pommes ou poires) pour les empêcher de brunir.

## Courses et quantités

Il n'y a pas de remède miracle pour faire les bons achats et prévoir les bonnes quantités.

Voici juste quelques suggestions:

- Regarder certes le prix mais pas uniquement. La distance et les rapports avec le fournisseur à proximité du lieu du camp, les possibilités de livraison, etc. jouent également un rôle important. On peut non seulement économiser passablement de temps et d'argent, mais encore s'épargner parfois bien des tracas.
- Choisir si possible des produits locaux et de saison.
- Privilégier les emballages écologiques.
- Acheter tout ce que l'on peut avant le camp.
- Planifier les achats qui doivent être faits pendant le camp (denrées périssables et produits frais) afin de limiter au maximum les déplacements. Réfléchir déjà avant à l'endroit où l'on fera ses achats (quels sont les magasins à proximité?)

## Fruits et légumes de saison

Fruits	Printemps			Été			Automne			Hiver		
	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Jan.	Févr.
Abricots												
Bananes												
Cerises*												
Fraises												
Framboises												
Kiwis												
Mandarines												
Melons												
Mirabelles												
Mûres												
Nectarines*												
Oranges												
Pêches*												
Poires												
Pommes												
Pruneaux												
Prunes*												
Raisin												
Raisinets												

\*Faible pourcentage suisse

Attention: l'offre peut être décalée en fonction de la météo!

- Offre de saison (Suisse)
- Offre de saison (Europe)
- Importations d'outre-mer
- Pas disponible

Légumes	Printemps			Été			Automne			Hiver		
	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Jan.	Févr.
Ail des ours	■	■	■									
Asperges (blanches)*	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Asperges (vertes)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Aubergines	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Basilic	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Betteraves	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Brocolis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Carottes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Céleris-raves	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Choux chinois	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ch. de Bruxelles	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Choux de Milan	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Choux-fleurs	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Choux-raves	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ciboulette	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Citronnelle	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Concombres	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Courgettes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Doucette	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endives	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Epinards	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fenouil	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Haricots	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Laitue iceberg	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Laitue pommée	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Maïs	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Menthe	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pâtissons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Persil	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Petits pois	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Poireaux	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Poivrons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Potirons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhubarbe	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Salade frisée	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Tomates	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Tomates cerises	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

\*Faible pourcentage suisse

### Tableau de conversion

Dans les recettes, les quantités sont le plus souvent indiquées en grammes et en kilogrammes. Si nous ne disposons pas toujours d'une balance à portée de main, en revanche le tableau de conversion ci-dessous, certes moins précis, permet de remplacer la balance. Peser à la maison le contenu d'un ou de deux récipients et les utiliser pendant le camp comme récipients de référence

1 cuillère à soupe * de farine	8-10 g
1 cuillère à soupe de sucre	12-15 g
1 cuillère à soupe de sel	18-20 g
1 cuillère à café * de sel	4-6 g
7 cuillères à soupe de lait	1 dl
1 cuillère à soupe de purée de tomate	18-20 g
1 tasse de riz (contenu 2 dl)	180 g
1 tasse de maïs ou de semoule (contenu 2 dl)	150 g
1 morceau de sucre	4 g
10 petites ou 6 grosses pommes **	1 kg
10-12 tomates**	1 kg
10-12 pommes de terre**	1 kg
10-12 carottes**	1 kg

\* 1 cuillère à soupe/cuillère à café rase

\*\* fruits ou légumes crus non épluchés

Attention: l'offre peut être décalée en fonction de la météo!

■ Offre de saison (Suisse)	■ Importations d'outre-mer
■ Offre de saison (Europe)	■ Pas disponible

Quantités et portions par personne (prendre en considération dans le calcul non seulement l'âge des participants mais encore les activités qu'ils pratiquent et augmenter/réduire les quantités en conséquence).

<b>Déjeuner</b>	
Boisson (lait/cacao/thé)	2-3 dl
Beurre	15 g
Confiture	20 g
Pain	150 g
Fromage	30 g
Corn flakes	25 g
Yaourt	100 g
Charcuterie	15 g

<b>Repas principal</b>	
Soupe avant un repas	2 dl
Soupe en plat principal	4 dl
Pâtes* en garniture	60 g
Pâtes en plat principal	120 g
Riz*** en garniture	60 g
Riz en plat principal	80 g
Pommes de terre en robe des champs / vapeur**	150-200 g
Pommes de terre sautées / Rösti / Purée**	200 g
Semoule de maïs	50 g
Légumes**	120-150 g
Salade pommée	1 salade / 4 pers.
Chicorée	1 salade / 6 pers.
Salade de concombre	1 concombre / 4 pers.
Salade de tomates	1 tomate par pers.
Viande (steak hâché)**	100-120 g
Viande (escalope, rôtie)**	120-150 g
Poisson (entier)**	150 g
Poisson (filets)**	120 g
Sauce	0,5 dl
Crème, pudding	1,5-2 dl
Pain avec le repas	50 g
Thé avec le repas	0,25-0.5 l
Thé en randonnée	Au min. 0,7-1 l

**Règle:** Plus il y a de personnes, plus la quantité par personne est petite.

\* Coquillettes, spirales, etc.: rendent plus que les nouilles ou les spaghetti

\*\* Ingrédients crus pas épluchés

\*\*\* Riz en grains longs rend plus que le riz à risotto

Sources:

HOT POT – Outdoor-Kochen mit Gruppen  
(en allemand uniquement)

[www.ofsp.admin.ch](http://www.ofsp.admin.ch): Règles de base pour une préparation hygiénique des aliments destinés aux ménages.