

Conseils et astuces pour cuisiner sur un feu de camp

Pour cuisiner sur un feu de camp, il ne faut pas que les flammes soient trop hautes. Donc, il ne faut pas mettre de grosses bûches, mais plutôt alimenter le feu très souvent avec des petites branches d'environ 2-3 cm. de diamètre. Le rond de feu ne doit pas non plus être trop gros. Un diamètre d'environ 30 cm. est l'idéal.

On peut bien sûr brûler un trépied (voir photo 1) pour suspendre la casserole. Pour fabriquer une chaîne ajustable pour suspendre la casserole : couper des longueurs d'environ 20-25 cm dans un cintre de métal et les plier en forme de "S". Si un des "S" tombe dans le feu, ne pas le réutiliser, car le feu aura affaibli le métal.

Au moindre doute sur la qualité de l'eau, n'hésitez pas à la faire bouillir 15 minutes avant de vous en servir...

Même si on est en camping, bien se laver les mains avant de cuisiner...

Ne gardez pas de nourriture dans la tente, brûlez plutôt des garde-mangers.

Quand on cuit des aliments enveloppés dans du papier d'aluminium, il faut mettre le côté brillant du côté des aliments, car sinon, si on le met à l'extérieur, il réfléchit le rayonnement de la chaleur et ça prendra plus de temps à cuire.

Autres trucs et astuces :

La dernière journée d'un camp, sur le menu on écrit *tousky* (tout ce qu'il reste).

Pour les déjeuners, faire rôtir des pelures de patate(essayé et bien marché) avec des cubes ou tranches de baloney.

Pour les camps où les repas sont faits par les parents: les faire réchauffer au four: soit sauce à spag ou soupe, le cuistot peut se reposer et lire tranquille.

Toujours faire une sauce à spag au four elle ne colle pas.

Un truc pour grossir une sauce à spag. : Ajouter des pommes râpées ou de la compote de pomme. Les pommes enlèvent l'acidité.

Omelette : mettre un peu d'eau dans les oeufs. Le lait alourdit l'oeuf. L'eau donne à l'oeuf une texture légère et onctueuse.



Utiliser la règle de 3 pour ajuster les quantités :

Les quantités de base sont :

900 gr. de spaghetti = 10 personnes.

1/4 lbs (125 gr.) de boeuf haché par personne ex.: pour 100 pers. (soit sauce à spag. ou pâté chinois ou paté asiatique) il faut 25 lbs de viande hachée.

Quantité pour sandwiches aux oeufs : compter 1 oeuf cuit pour 2 personnes.

Cuisson des viandes : le papier parchemin (se trouve en épicerie, près du papier ciré) empêche de coller

Viande passe-partout : Faire cuire une dinde. Coupez la viande en dés. Faire congeler 2 ou 3 tasses dans zip lock. Peut servir : hot chicken, club sandwich, salades ou chop suey.

Épaissir les sauces : la veloutine épaissit les sauces sans faire de grumeaux comme la farine.

Les oeufs cuits durs se gardent pendant 1 semaine dans leur coquille.

Voir liste d'épicerie à la fin de ce document qui est aussi un outil pour calculer les quantités de nourriture nécessaires.

LISTE D'ÉPICERIE

_____ jeunes _____ adultes	Qté / personne	Qté/patro. X	Qté/Unité X	Nbre de repas	Quantité à acheter	En mains
Barres tendres (Excursion)	1					
Biscuits	40 gr					
Breuv - Bouillon de boeuf	15 ml / 2					
Breuv - Bouillon de poulet	15 ml / 2					
Breuv - Café moulu	30 gr / 4 / repas					
Breuv - Enveloppes chocolat	1 env					
Breuv - Thé	1 sachet / 2					
Céréales	75gr					
Cond - Cannelle						
Cond - Ketchup	15 ml / portion					
Cond - Moutarde	15 ml /portion					
Cond - Poivre						
Cond - Sel						
Cond - Vinaigrette salade	15 ml / portion					
Cons – Fèves au lard						
Cons - Fruits	160 ml					
Cons - Légumes	100 ml					
Cons - Ragoût	300 ml					
Cons - Thon	1 moy / 4					
Crème (Pain doré)	250 ml / 4					
Dess - Carrés de Rice Crispies	2					

Dess – Muffins (Costco)	1/2					
Dess - Pain-gâteau						
Dess - Petits gâteaux	1					
Dess - Pudding	1 bte pour 4					
Dess - Salade de fruits	160 ml					
Dess - Tarte						
Div – contenants aluminium						
Div - Allumettes						
Div - Bonbonnes de propane						
Div - Chiffons J						
Div - Contenants de rangement						
Div - Eau de javel						
Div - Gants caoutchouc						
Div - Laine d’acier frisée						
Div - Papier d’aluminium						
Div - Papier de toilette						
Div - Papier mouchoir						
Div - S.O.S.						
Div - Sacs blancs						
Div - Sacs verts						
Div - Saran Wrap						
Div - Savon à vaisselle						
Divers - Scottowels						
Div - Vim						

Div - Zip Loc						
Farine (Mélange à crêpes)	Selon recette					
Fromage blanc	50 gr					
Fromage en tranches (Accom)	1					
Fruits - Melon d'eau						
Fruits – Oranges	1					
Fruits - Pommes	1					
Fruits - Bananes						
Fruits - Prunes						
Fruits secs						
Garn - Beurre d'arachides	15 ml / portion					
Garn - Beurre de caramel	15 ml / portion					
Garn - Cassonade	15 ml / portion					
Garn - Confiture de fraise	15 ml / portion					
Garn - Sirop	15 ml / portion					
Grign - Chips	20 gr					
Grign - Guimauve						
Grign - Mr Freeze	1					
Grign - Pop corn						
Gruau	1 sachet					
Hamburger Helper	2 bte / 4 pers					
Huile (Pour crêpe)						
Jus - En boîte	300 ml					
Jus - En cristaux	Voir recette					

Jus - Pomme (Litre)	300 ml				
Jus - Raisin (Litre)	300 ml				
Lait – Déjeuners et souper	150 ml				
Lait - Pain doré	1.5 tasse / 4 pers 375 ml				
Lait - Crêpe	Selon recette				
Lég - Carottes (Acc)	1				
Lég - Carottes (Souper Campeur)	.5				
Lég - Céleri	1 branche / 2 per				
Lég - Concombre	1 / 3 pers				
Lég - Laitue (acc)	.5 / 4 pers				
Lég - Oignons	1 / 5 pers				
Lég - Patates (Campeur)	.5				
Liq - Pepsi	350 ml				
Liq - Seven-Up	350 ml				
Macaroni	90gr				
Margarine	15 ml				
Nouilles (Mélange pour thon)	100 gr				
Oeufs - Déjeuners	2				
Oeufs - Pain doré	3 / 4 pers				
Pain à sous-marin (hamburger)	1.5 (8")				
Pain bagels	1				
Pain hot-dog	2.5				
Pain pita	1				
Pain tranché - Déjeuner	2.5		15 ml / portion		

Pain tranché - Doré (Épais)	3					
Pain tranché - Repas	1					
Pain tranché - Sandwiches	5 tranches					
Sauce tomates - Macaroni	125 ml					
Sauce viande - Spaghetti	150 ml					
Soupe	Selon recette					
Spaghetti	100gr / pers					
Sucre blanc						
Viande - Baloney	100 à 125 gr					
Viande - Boeuf haché (du campeur)	100gr					
Viande – Bœuf haché	100 à 125 gr					
Viande – Bœuf haché (Hamb Helper)	100 gr					
Viande - Jambon à déjeuner	1.5					
Viande - Jambon en tranches	100 gr					
Viande - Poulet	100 à 125 gr					
Viande - Salami	6 tranches					
Viande - Saucisses à hot dog	2.5					

Note : Les quantités indiquées ont été calculées pour des jeunes de 12 à 14 ans. Elles peuvent varier selon l'appétit des jeunes de votre unité. Cependant, cela donne une idée des quantités nécessaires et de la façon de les calculer. Les produits sont regroupés pour faciliter les achats à l'épicerie