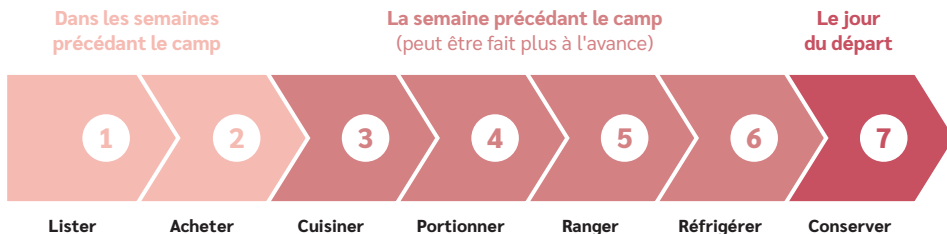


Préparer ses repas

Une alimentation saine, équilibrée et riche en calories est indispensable en camping d'hiver.
Elle compense la perte de calories due à la lutte du corps contre le froid.

Organisation-type



Dans les semaines précédant le camp

1

Établir
les menus

Objectifs des menus :

- Fournir l'énergie et les calories indispensables
- Offrir du réconfort (prévoir des repas chauds et savoureux)



L'élaboration des repas peut faire l'objet d'une activité.

2

Procéder
aux achats

Privilégier des aliments :

- Frais
- Pas ou peu transformés
- Peu salés

La semaine précédant le camp

3

Cuisiner
les repas



la cuisine peut être faite plus longtemps d'avance et congelée.

4

Faire des
portions
de repas
individuelles



Sac Ziploc^{MD} doublé

Placer une portion pour un repas dans un premier sac, faire le vide et fermer le sac avec la glissière. Placer ensuite le sac fermé dans un second sac, refaire le vide et fermer à nouveau la glissière.



Sac de lait scellé au fer à repasser

S'assurer que le sac est bien lavé et sec et le remplir avec une portion de nourriture. Faire le vide et plier 3 fois l'ouverture sur elle-même. Placer un linge sur l'ouverture pliée et sceller le tout au fer chaud.



Sac scellé sous vide de type FoodSaver^{MD}



Conserver les sacs Ziploc^{MD} afin de les laver et les réutiliser.

Les sacs 100% silicone de type Stasher^{MD} présentent une bonne résistance au froid et à la chaleur et figurent une alternative moins polluante et plus durable que les sacs Ziploc^{MD}. Il est néanmoins conseillé de les tester en amont en conditions réelles, afin de s'assurer de leur efficacité.

5

Ranger
les portions
bien à plat

6

Réfrigérer
ou congeler
(si préparé plus
en avance)

Le jour du départ en camp

7

Conserver
durant le
transport
et le camp

Utiliser une glacière ou un bac de type Rubbermaid^{MD}

- Les repas sont déjà cuits et répartis en portions individuelles prêts à être réchauffés
- Les collations sont également réparties en portions individuelles
- Les aliments frais ou fruits et légumes crus doivent être conservés dans un sac isotherme placé dans la glacière

Isoler la glacière durant le camp :

- 1 - Creuser un trou dans la neige.
- 2 - En recouvrir les parois avec un isolant (mousse, tapis de sol).
- 3 - Placer la glacière dans le trou.

