

CHASSE LE TRÉSOR DANS TON ASSIETTE

**Livret des
intendants**

Avec le soutien
de la **Fondation Roi Baudouin**
et de la **Loterie Nationale**



Chasse le trésor dans ton assiette

⋮
⋮
⋮ **Outil à l'usage des intendants**

Ont contribué à l'élaboration de cet outil

Denis S, Dominique, Isabelle, Julie, Géraldine, Hugues, Martin, Martine D, Noémie, Natasha, Pascale, Pierre, Restaurant Recherche Midi, Thibault, Véronique et tous ceux qui nous ont soutenus dans cette initiative.

Illustrations

Yuio

Graphisme

Thomas Hericks, FNP

Impression

Bietlot

Contact

fnp@patro.be

Gilly, Juin 2008

Editeur responsable

Denis Lefèvre

FNP

Rue de l'Hôpital, 17

6060 Gilly

www.patro.be

Livret des intendants

Chasse le trésor dans ton assiette

Cher ami cuistot,

D'ici quelques jours, la grande période des camps va commencer. Derrière les fourneaux ou dans les rayons du grand magasin le plus proche, tu vas participer activement à la vie du patro.

Participer comme intendant à un camp patro est un réel plaisir qui entraîne quelques règles à respecter. Tu y vas avant tout pour t'amuser et vivre une expérience enrichissante, sans perdre de vue l'engagement que tu prends: **te mettre au service du patro pour la réussite du camp.**

Cet outil te rappellera une série de trucs et astuces pour faciliter ta vie quotidienne d'intendant. Tu découvriras également des recettes facilement réalisables du dîner au souper... et, qui dit camp dit cinquième repas, l'occasion d'accommoder les restes.

Une série d'affiches accompagne cet outil. Elles rappellent aux jeunes quelques notions d'hygiène et de sécurité à rappeler aux jeunes durant les camps. Affiche-les aux endroits stratégiques.

Tu découvriras également un livret à l'intention des animateurs. Ce sont des fiches d'activités autour de l'alimentation : une autre chouette manière de participer activement à la vie du camp en proposant ton aide pour en réaliser quelques unes. Une occasion de faire découvrir aux jeunes de nouvelles compétences.

Et pour terminer : un « kit de démarrage » constitué d'un petit matériel d'intendance que nous t'offrons. Si notre objectif est d'être fier en jaune et vert, tu vas y contribuer grandement et **tu peux être fier d'être un cuistot en jaune et vert.**

Nous te remercions du temps consacré aux jeunes et nous te souhaitons un excellent camp plein de souvenirs joyeux.

L'équipe de rédaction

Table des matières

Trucs, astuces et conseils	5
Recettes	45
Que faire des restes ?	67
Bibliographie	75

Trucs, astuces et conseils



Chasse le trésor dans ton assiette

..... **Livret des intendants**

Fonce, ose, cela ne coûtera pas toujours plus cher.

« - Tiens qu'est-ce qu'on mange au camp d'habitude chez toi ?

- Oh, boudin, compote, purée, ravioli, omelette, ... »

Ose faire une croix sur les traditionnels repas de camps. Propose des saveurs nouvelles, des goûts adaptés aux jeunes pour qu'ils se souviennent de LEUR équipe de cuistots. Tu trouveras une série de recettes (pages 45 à 66) dont tu peux t'inspirer pour innover.

Le lieu d'intendance

Dans la mesure du possible, il doit être UNIQUEMENT réservé à l'intendance. Que ce soit sous tente ou dans un local, il ne doit pas être un endroit de réunion, ni de dépôt.

Les raisons sont évidentes : c'est là que se préparent les repas, là que se trouvent les ingrédients. Autant faire un minimum d'efforts pour un maximum de qualité et de confort.

En règle générale, il devrait être interdit aux enfants. C'est trop dangereux et une casserole d'eau bouillante est vite tombée.

L'intendance... le royaume de la propreté

C'est LE lieu par excellence qui devrait être irréprochable. Tables rincées, essuies propres en suffisance, produits de lavage... Ne lésine pas sur ce point. Il vaut mieux passer deux fois que laisser les bactéries proliférer (voir conseils d'hygiène et de sécurité pages 5 à 44) .

Les boîtes c'est facile, mais...

Il ne faut pas nier l'évidence, les conserves sont faites pour être facilement et rapidement utilisées. Pourtant parfois les produits frais choisis en fonction des saisons (voir tableau des saisons page 38) apporteront mille saveurs à ton repas.

Et si tu optes pour les boîtes, ajoutes-y une touche personnelle : une conserve de petits pois et carottes jetée directement dans la casserole sera bien moins bonne que la même conserve jetée dans la même casserole où tu auras fait revenir un oignon et ajouté une branche de thym.

Chasse le trésor dans ton assiette

..... Livret des intendants

**L'intendance...
on n'y bronze pas.**

Oui, je sais, il y fait chaud, parfois très chaud. Mais ce n'est pas la plage. Evite le torse nu ou le bikini. Et si vraiment tu ne peux pas t'en passer, mets le tablier blanc qui se trouve dans la malle. Une projection bouillante et tu regretteras bien vite de ne pas t'être protégé.

C'est tout bête, mais **vérifie l'intérieur du four** avant de l'allumer. On ne sait jamais qu'on y ait oublié quelque chose.



L'intendance... on n'y défile pas.

« Cheveux longs, boucles d'oreilles tombantes, petit piercing au nombril, longs ongles et colliers multiples... elle est canon notre intendante ! »
Oui, mais pour combien de temps ? C'est si vite arrivé un accident. Ne perds pas de vue que tu travailles près de sources de chaleur et qu'un bijou ça chauffe vite, fort, et longtemps.

Si la cuisinière est au gaz, **vérifie la date de péremption du tuyau d'alimentation**, elle doit être imprimée dessus.

Pense à **fermer les vannes de gaz** après chaque repas avant de quitter la cuisine.



A l'intendance, ce sont les casseroles qui fument, pas toi.

Mangerais-tu ton pain avec le même appétit si tu voyais ton boulanger pétrir sa pâte une cigarette à la bouche ? Ne fais pas de même pour les jeunes qui comptent sur tes bons repas.



En matière de sécurité alimentaire, l'hygiène est le premier facteur pour **éviter les intoxications alimentaires.**

A l'intendance, ce sont les personnes qu'on nourrit, pas les mouches.

Remettre au frigo dès qu'une préparation est finie, ne pas laisser à l'air libre, protéger par des essuies propres ou du papier film, ... des petits gestes à ne pas négliger. Et les attrape-mouches, aussi moches soient-ils, sont toujours efficaces (pour autant qu'on les change régulièrement).

Cheveux longs en chignon ?

Petit chignon serré, lunettes rondes et châle... Un look de grand-mère. Il ne faut pas aller jusque là ! Attache tes cheveux pendant que tu cuisines, ça évitera d'en faire tomber dans les plats et tu éviteras des accidents près des flammes.

En matière de sécurité alimentaire, l'hygiène est le premier facteur pour **éviter les intoxications alimentaires.**

Pense à **te laver les mains** chaque fois que tu commences à cuisiner, chaque fois que tu vas aux toilettes, que tu manipules quelque chose de souillé,... Prévois un distributeur de savon liquide, nettement plus facile et hygiénique qu'un pain de savon.



Pour récurer tes casseroles, il te faut, du bicarbonate de soude et un tampon abrasif.

Commence par étaler une couche épaisse d'un mélange de bicarbonate de soude et d'eau et laisse agir pendant deux heures. Rince ensuite à l'eau chaude et gratte avec le tampon abrasif.

Pour éliminer l'odeur de l'oignon sur tes doigts, il suffit de te frotter les mains avec du persil frais

Pour nettoyer un four, tu auras besoin d'une eau ammoniaquée (2 mesures d'ammoniac pour 8 mesures d'eau), de lait, de poudre à récurer et d'un tampon abrasif. A l'aide d'une éponge, applique dans le four la solution ammoniaquée, laisse agir 2 heures. Gratte ensuite avec le tampon abrasif et rince abondamment à l'eau claire. Puis, fais chauffer le four à vide pendant 10 min (thermostat 8 ou 240°). Dépose ensuite dans le four une coupe de lait froid afin d'absorber les dernières odeurs.

Pour enlever l'huile sur tes mains...

Utilise du liquide vaisselle et un peu de sucre de canne. Le sucre de canne aide à enlever l'huile jusque dans les lignes de ta main !



Fruits et légumes

Ananas

Pour préparer un ananas, coupe-le en 2 dans le sens de la longueur avec ses feuilles grâce à un couteau-scie puis enlève la partie centrale trop dure. Détache ensuite la peau de la chair avec un petit couteau comme pour une orange. Ne conserve pas l'ananas entier au réfrigérateur : une température inférieure à 7 degrés lui est nuisible au goût.



Laitue

Pour raviver une laitue qui est un peu flétrie, place-la pendant 20 minutes dans un saladier rempli d'eau froide avec deux pommes de terre crues, épluchées.

Melon

Choisis le melon lourd, souple, dénué de taches, avec un arôme prononcé. Quand sa queue se casse ou se décolle, il est mûr à souhait.



Pomme de terre

Il faut cuire les pommes de terre à l'eau salée avant de les faire rissoler. Toujours commencer la cuisson avec une eau froide pour que la chaleur les pénètre progressivement.



Découpées en morceaux, elles cuiront plus vite qu'entières.

Pour les faire rissoler, découpe-les en tranches ou en petits dés. Fais fondre du beurre dans une poêle, places-y les pommes de terre découpées et retourne-les régulièrement avec une spatule en bois car l'amidon colle à la poêle.

Pour faire une purée de pommes de terre, écrase-les avec un presse-purée. N'utilise pas le mixer car l'amidon et l'action du mixer produisent une purée gluante.



Tomate

Pour peler facilement des tomates, entaille la peau en forme de croix et plonge les tomates 10 secondes dans de l'eau frémissante. Passe-les ensuite sous l'eau froide.

Si on les tranche à la verticale plutôt qu'à l'horizontale, les tomates gardent mieux leur forme dans la salade et se délayent moins dans la vinaigrette.

Quand tu n'as besoin que de la chair des tomates et si tu as un congélateur dans l'intendance, verse le jus dans un bac et surgèle-le pour l'utiliser plus tard dans des soupes et des sauces.

Pour enlever l'acidité de la tomate : le mieux c'est de mettre une carotte entière pendant la cuisson et de la retirer en fin de cuisson. La carotte absorbera toute l'acidité. Si tu n'as pas de carotte, un morceau de sucre peut la remplacer.



Pense à vérifier les dates de péremption des aliments que tu as en stock dans la malle intendance.

Poisson

Poisson frais

Choisis le poisson ferme, raide, d'aspect brillant. Ses yeux doivent être brillants et bombés, ses nageoires en parfait état. Le ventre ne doit pas présenter de tâches douteuses et ses branchies doivent être rouges et humides. Il ne doit pas sentir l'ammoniaque.

Conserve le poisson dans du papier absorbant, dans une assiette recouverte de papier alu, dans le haut du réfrigérateur, pendant 1 ou 2 jours maximum.



Saumon fumé

Choisis le saumon fumé de couleur uniforme, sans tache brune ni bordure foncée. Evite un saumon qui présente des gouttelettes à la surface, signe d'une mauvaise conservation.

La mention « fumé au bois de hêtre et/ou de chêne » indiquée sur l'emballage est signe d'une meilleure qualité.

Œufs, riz et pâtes

Œufs

Pour tester la fraîcheur d'un œuf, dépose-le délicatement dans un verre rempli d'eau. S'il reste au fond du verre, il est frais. Tu peux le consommer.
S'il remonte à la surface, sa fraîcheur n'est plus optimale. Tu peux cependant le consommer cuit dur.
S'il flotte horizontalement à la surface : STOP poubelle, il n'est plus frais.

Pour battre des blancs en neige, il ne doit y avoir aucune trace de jaune dedans. Ajoute une pincée de sel avant de les battre, ils monteront plus facilement.



Riz et pâtes

Ils cuiront mieux dans de l'eau bouillante salée (à gros bouillons). Ajoute un filet d'huile cela évitera que les pâtes ne collent. Pour une grosse quantité de pâtes, précuis-les 5 minutes. Egoutte-les en récupérant l'eau de cuisson que tu garderas chaude. Avant de passer à table, replonge-les 2 minutes (avec une passoire métallique) dans l'eau bouillante.

Petit truc, pour éviter de te brûler les doigts, accroche un morceau de corde aux anses de la passoire. Tu auras facile pour la ressortir.

Viande

Barbecue

Saupoudre du gros sel sur les braises destinées à cuire des viandes grasses pour éviter qu'elles ne s'enflamment.

Joue sur la position de la grille pour cuire à cœur les viandes au barbecue. Plus les pièces sont petites, plus la grille doit être placée bas.

Badigeonne les légumes avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre avant de les griller. Et encore meilleur, mélange des herbes aromatiques avec l'huile.



Viandes

Il vaut mieux ne jamais décongeler une viande à température ambiante, mais plutôt la laisser au frigo. Prévoir une journée au frigo pour qu'elle soit bien dégelée.



Si tu décongèles la viande au micro-onde, elle doit être cuite immédiatement.

Volaille



Pour éviter le dessèchement fréquent des blancs de volaille à la cuisson, enveloppe un couvercle de papier alu, beurres-en l'intérieur et pose-le sur la poêle.

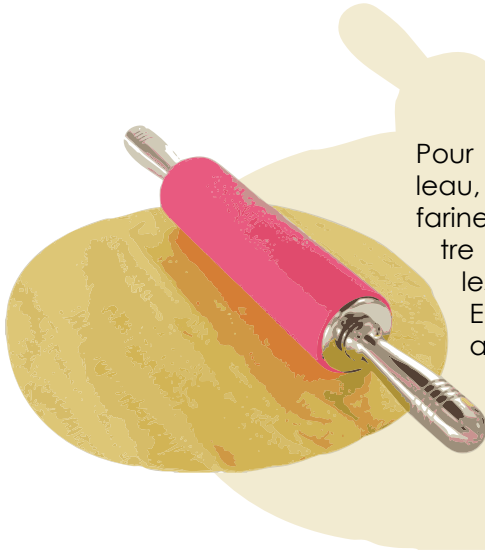
Pour voir s'ils sont cuits, appuie doucement sur la chair. Si c'est cuit, elle reprend forme, sinon elle reste flasque.

Pâtisserie

Gâteau

En général, en pâtisserie, la taille de la pièce à cuire est inversement proportionnelle à la chaleur du four. Plus le gâteau est gros, moins le four doit être chaud. Cela permet une cuisson à cœur. Pour éviter que le fond de ton gâteau ne brûle, pose du gros sel sur la plaque qui accueille le moule du gâteau : le sel est un isolant.

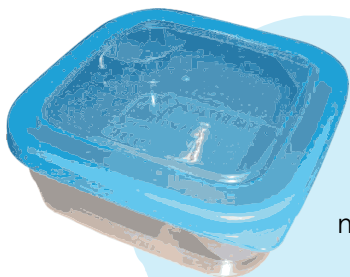




Pâte

Pour étendre la pâte avec un rouleau, saupoudre la table avec de la farine. Pose la boule de pâte au centre et aplatis-la grossièrement avec les mains. Saupoudre-la de farine. En démarrant toujours du centre, aplatis-la avec le rouleau, dans toutes les directions pour qu'elle forme un disque assez régulier. Ajoute de la farine sur le rouleau s'il colle à la pâte.

Divers

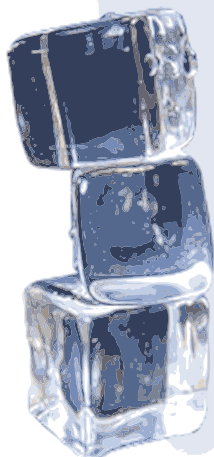
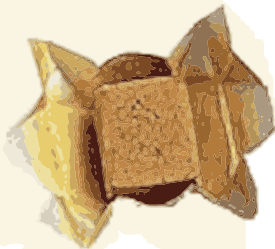


Conservation

De nombreux aliments (café, beurre, etc.) voient leur goût altéré par une conservation à proximité d'autres aliments. Veille donc à bien les emballer.

Cube de bouillon

Très utile pour donner du goût aux préparations. Attention, il sale les aliments.



Glaçons

Pour donner de la fantaisie à tes glaçons, place quelques gouttes de sirop ou même des petits fruits, dans chaque case du bac à glaçons.



Verre givré

Pour givrer les verres, place dans une assiette du sucre fin et dans une autre un sirop de fruit. Trempe le bord supérieur des verres dans le sirop puis dans le sucre. Tu peux multiplier les couleurs en mettant plusieurs sirops de fruit dans différentes assiettes. Attention aux coulées sur les verres. Pour un premier essai, c'est plus facile de commencer avec du jus de citron pressé.

Vinaigrette

Quand tu fais une vinaigrette, commence par mettre le sel avec le vinaigre. Dans l'huile il ne se dissout pas. Tu peux préparer la vinaigrette à l'avance en grande quantité que tu conserveras dans de petites bouteilles, au réfrigérateur. S'il te reste un fond de moutarde dans un pot, prépares-y ta vinaigrette directement.



Pour 4 personnes :

- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 5 cuillères à soupe d'huile
- sel, poivre

Trucs et astuces autour de la préparation

Dessaler

Pour dessaler une soupe ou une sauce, fais-la cuire quelques minutes avec plusieurs tranches de pomme de terre crue.

Eplucher, couper les oignons sans pleurer

La meilleure solution reste l'utilisation de lunettes de plongée. Pas très esthétique mais terriblement efficace.



Pour empêcher le lait de coller au poêlon

Rince la casserole à l'eau froide et ne l'essuie pas. Puis verse le lait et fais-le bouillir.

Pour avoir une omelette mousseuse

Bats séparément les blancs et les jaunes, les blancs plus longtemps jusqu'à ce qu'ils moussent, puis ajoute-les aux jaunes et mélange le tout à la fourchette.

Faire une béchamel et la rattraper:

Pour 500 ml de sauce
3 cuillères à soupe de farine (30 grammes)
3 cuillères à soupe de beurre (30 grammes)
500 ml de lait bouillant.
Sel, poivre, noix de muscade.

Fais fondre le beurre, ajoute la farine et mélange sans laisser cuire la farine.
Ajoute le lait hors feu et mélange avec un fouet.
Assaisonne la sauce.

Si ta sauce a formé des grumeaux, mixe-la.

Garder la couleur claire des champignons à la cuisson

Pour cela, asperge-les d'un peu de jus de citron. Utilise une cuillère en bois pour les manipuler car certains métaux les font noircir.

Cuire une viande

Pour qu'une viande cuise parfaitement, assaisonne-la après la cuisson. Cela évitera au sel d'absorber toute l'humidité.

Fabriquer un cuiseur vapeur

Dans le fond d'une grande casserole avec couvercle, place 3 petites boîtes de conserve propres, vides, sans couvercle ni fond. Ajoute de l'eau dans la casserole jusqu'à la moitié des boîtes de conserve, pose une grille sur les boîtes (style grille pour gâteau). Dépose les aliments sur la grille et laisse cuire. N'oublie pas de fermer le couvercle.

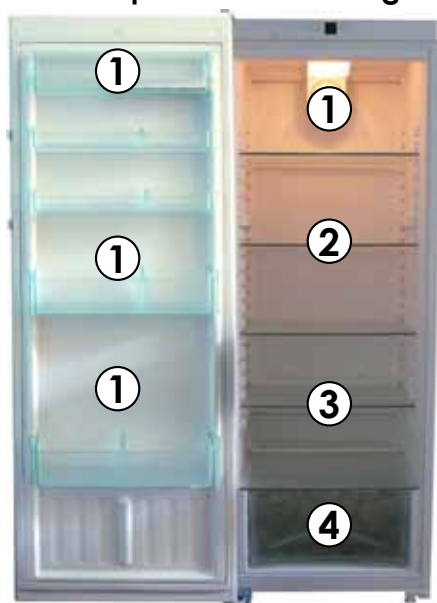
Équipement

Ne néglige pas le frigo ni le congélateur. Ils sont tes plus fidèles alliés dans la conservation optimale des aliments.

Plan du frigo

.....

Dans la porte Dans le frigo



Conseils

- Contrôle régulièrement la température du frigo et n'hésite pas à la régler si elle n'est pas correcte.
- N'oublie pas de nettoyer régulièrement le frigo durant le camp.

① De 6° à 10°

- Œufs
- Beurre
- Lait
- Boissons
- Sauces
- Jus de fruits entamés

② Max. 7°

- Légumes et fruits cuits
- Préparations maisons (soupes,...)
- Yogourts
- Fromages

③ Max. 4°

- Jus frais
- Salades emballées
- Volaille, viande, poisson, charcuteries
- Crème, desserts lactés
- Produits en cours de décongélation

④ De 6° à 10°

- Fruits et légumes frais
- Fromages à affiner

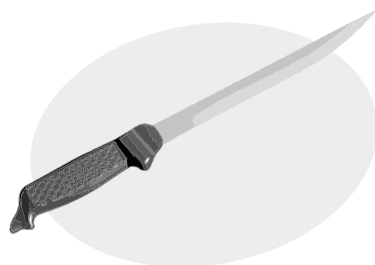
Le matériel d'intendance

Quelques éléments à surveiller

.....

Les couteaux

Un couteau qui ne coupe pas est inutile.
Un couteau rouillé est à jeter.
Il existe de nombreux magasins où l'on peut trouver des couteaux à petits prix, quitte à ne les employer qu'une année.
Si tu optes pour des couteaux de cuisinier, veille à bien les mettre en sécurité et n'oublie pas de les aiguiser.



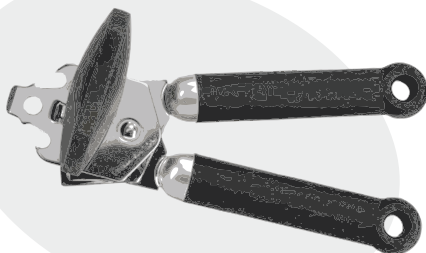


Les éplucheurs

Prévois toujours quelques éplucheurs en plus et vérifie leur efficacité avant le camp.

L'ouvre-boîte

Quoi de plus râlant que de devoir ouvrir une énorme boîte de pêches avec un canif suisse. Veille à avoir toujours un ouvre-boîte de secours.

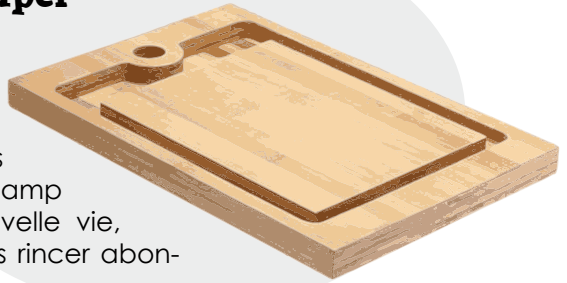


Cuillères en bois, spatules et fouets

Comme pour les couteaux, de nombreux magasins en proposent à bas prix. Attention, le bois peut garder les odeurs.

Les planches à découper

Elles sont utiles pour ne pas abimer les tables et pour garder un maximum d'hygiène. Les faire tremper dans de l'eau de javel avant le camp peut leur redonner une nouvelle vie, mais n'oublie pas alors de les rincer abondamment à l'eau.



Les essuies, lavettes, éponges et autres



A prévoir en très grande quantité.

Les essuies sont autant utiles pour les vaisselles que pour prendre des casseroles chaudes (mais n'utilise jamais un essuie mouillé).

Un petit plus : le tablier. Il ne doit pas être nécessairement professionnel, évite juste les matières synthétiques (qui résistent moins à la chaleur, flambent et sentent vite mauvais).



Liste-type et non exhaustive pour 25 personnes

.....

Batterie de cuisine

- casseroles avec couvercles (2 grandes et 3 moyennes)
- grandes poêles à frire
- écumoire
- louches
- fouet métallique (adapté à la taille des casseroles)
- mixer
- grande passoire qui s'adapte à une des grandes casseroles
- spatules ramasse-plat
- cuillères en bois
- petits et grands couteaux
- éplucheurs
- grandes planches en bois pour découper
- 1 récipient gradué
- ouvre-boîte en état de fonctionnement
- ouvre-bouteilles (décapsuleur)
- tire-bouchon
- un presse-purée
- diverses épices
- des sous-plats
- de l'essuie-tout en suffisance

Nécessaire de vaisselle

- lavettes
- grandes bassines pour permettre aux enfants de faire la vaisselle dehors
- 1 éponge avec grattoir
- des éponges métalliques
- du produit de vaisselle
- de la poudre à lessiver (pour les lavettes et essuie-vaisselles)
- de la poudre à récurer
- essuie-vaisselles, éponges, brosses en grande quantité

Conservation

- des boîtes hermétiques de différentes grandeurs (tu peux récupérer des seaux pour sauce chez un boucher ou dans une friterie, c'est gratuit), mais aussi les boîtes de crème glacée, les bocaux vides à couvercles, etc. N'oublie pas de bien les laver avant de les utiliser.
- du papier aluminium pour cuire
- du papier film alimentaire pour conserver



Tableaux de cuisson

Tableau de cuisson des légumes frais

Pour qu'ils gardent leur saveur et leur croquant.

Légume	Vapeur	Micro-onde (pour petites quantités)	Poêle	Eau bouillante
Brocolis	5 min	6 à 8 min		7 à 10 min
Carotte	10 min	12 min	10 min	15 min
Céleri branche	10 min		15 min	20 min
Champignon	8 min	10 min	10 min	6 à 8 min
Chou-Fleur	10 min	4 à 6 min	10 min	20 min
Concombre	6 à 8 min		5 min	7 min
Courgette	4 min	4 min	10 min	4 à 15 min
Chicon (endive)	15 à 20 min	10 min	15 min	20 à 30 min
Epinard	2 min	4 min	5 à 6 min	5 min
Haricot vert	10 min	8 min	8 min	8 à 10 min
Oignon			10 min	
Poireau	5 à 8 min	10 min	12 min	15 à 20 min
Petits pois	5 à 6 min	8 min	8 min	8 à 10 min
Poivron	10 min	3 à 4 min	10 min	15 à 20 min
Pomme de terre	20 à 25 min		10 à 15 min	20 à 25 min
Tomate	5 min		15 min	2 à 3 min

**« Légumes verts cuits à découverts »
Pour garder la belle couleur verte de tes
légumes, ne mets pas de couvercle lors
de leur cuisson.**

Tableau de cuisson au four
.....

Aliment	Thermostat en degrés	Durée
Rôti de porc (1 kg)	180	1h00
Côtes de porc	225	20 à 25 min
Volailles (1 kg)	175	50 à 70 min
Rosbif (1 kg)	200	20 à 30 min
Poisson au four	225	35 min
Gratins	250	30 min
Pizza	200	30 min
Tomates farcies	200	40 min
Biscuit roulé	250	10 min
Cake	150	50 min
Sablés	160	20 à 30 min
Fond de tarte	175	15 à 25 min
Tarte aux fruits pâte brisée	200	30 à 40 min
Tarte aux fruits pâte levée	175	35 min
Pain (1 kg)	190	60 min

Mets toujours le four à chauffer une dizaine de minutes avant d’y enfourner la préparation. En fonction du poids de la viande à cuire, ajuste le temps de cuisson.

Saisons Légumes et fruits d'été

Remarque : tu trouveras la majorité de ces aliments durant toutes les saisons. Les codes couleurs t'aideront à connaître les meilleures périodes pour encore plus de saveurs.

■ Très bonne période ■ Moyenne période

	Juin	Juillet	Août
Asperges	■		
Aubergines	■	■	■
Avocats	■	■	■
Bettes	■	■	■
Brocolis		■	■
Carottes		■	■
Céleris (branche)		■	■
Céleris raves			■
Choux fleurs	■	■	■
Concombres	■		
Epinards	■	■	■
Haricots verts		■	■
Laitues	■	■	■
Mais		■	■
Oignons	■	■	■
Petits pois	■	■	
Poivrons	■	■	■
Pommes de terre			■
Radis	■	■	■
Salade de blé	■	■	■
Tomates		■	■

Chasse le trésor dans ton assiette

Livret des intendants

	Juin	Juillet	Août
Abricots			
Cerises			
Citrons			
Fraises			
Framboises			
Groseilles			
Kiwis			
Melons			
Mûres			
Myrtilles			
Nectarines			
Pêches			
Poires			
Pommes			
Raisins			



Conservation des Aliments

Boîtes de conserve	2 à 5 ans	L'humidité peut rouiller les boîtes et abîmer le contenu. Jeter directement toute boîte gonflée.
Farines	3 à 6 mois	La farine complète, plus fragile, doit quant à elle être utilisée dans les 3 mois
Céréales	6 mois	Elles doivent impérativement être conservées à l'abri de l'humidité dans un récipient hermétique
Pâtes	1 an	Si elles ne contiennent pas d'œufs. Les pâtes aux œufs doivent donc être consommées rapidement.
Riz et légumes secs	1 an	
Herbes séchées	6 mois	Les feuilles entières se conservent mieux. il faut les jeter quand elles ont perdu leur arôme.
Épices	6 à 12 mois	Mieux vaut les acheter par petites quantités.
Condiments	1 an	Pour les produits à base de vinaigre comme le ketchup, la sauce tartare ou la moutarde.

Une pharmacie pour la cuisine

Brûlures et coupures ne sont pas rares dans une cuisine. Voyons comment on peut agir dans ces 2 cas.

Garde toujours à portée de main le numéro de téléphone du médecin et du pharmacien du village. N'hésite pas à leur téléphoner pour qu'ils t'aident dans la prise en charge de ces bobos.

Que faire en cas de brûlure avec de l'eau bouillante, une éclaboussure de graisse, de la soupe,...

.....

- Attention, éloigne d'abord le blessé de la source de chaleur !
- Ensuite mets la partie du corps brûlée sous l'eau froide (pas glacée, mais 15 à 20°C) pendant 15 à 20 minutes.
Attention !! Ne pas plonger dans l'eau froide mais laisser couler de l'eau froide sur la brûlure !!
- Laisse les vêtements s'ils collent à la peau et vois un médecin.
- Si la zone brûlée est une zone sensible (mains, pieds, visage, parties génitales, articulations), vois un médecin ! Fais de même si c'est une grande surface (plus grande que la surface de la main du blessé) ou si tu hésites quant à la prise en charge.
- **!! Pas de beurre, margarine, huile sur la brûlure !!** Tu peux appliquer un gel comme du Flamigel® ou du Lamiderm® plusieurs fois par jour si c'est une petite surface et sur une zone non sensible. Dans le cas contraire ou si tu hésites, vois un médecin.
Ensuite couvre la brûlure avec un pansement non adhérent (compresse Melolin® par exemple) afin d'éviter l'infection. La Flammazine® est à déconseiller s'il n'y a pas d'infection, elle peut en outre perturber les soins ultérieurs.
Va voir le pharmacien du village, il t'aidera à choisir les bons produits.
- Si une cloque se forme, ne pas enlever la peau !
- Surveille l'évolution de la brûlure.

Que faire en cas de coupure ?

-
- Si la plaie saigne, compresse avec des compresses stériles ou un linge propre !! Ne jamais faire un garrot !!
 - S'il y a un corps étranger (un morceau de verre par exemple), surtout ne pas l'enlever ! Cela ferait saigner la plaie. Vois le médecin dans ce cas.
 - Lorsque cela ne saigne plus, rince la plaie avec du sérum physiologique pour éliminer les saletés (utilise des petits flacons plastic de 10ml par exemple). Mets un pansement si nécessaire.
 - Il ne faut désinfecter que si la plaie est infectée (pus, rougeur, douleur, gonflement). On utilise alors de l'IsoBetadine® ou une solution aqueuse (= à l'eau) de chlorhexidine (Hansamedic®, Cedium chlorhexidine®,...).
- Ne pas utiliser de l'alcool**, cela ralentit la cicatrisation.
- Ne pas utiliser du mercurochrome ou de l'éosine**. La coloration rouge empêche de voir l'évolution de la plaie. Le pharmacien du village t'aidera à choisir les bons produits.
- Surveille l'évolution de la plaie (rougeur, douleur, gonflement).

Lexique

- **Cuire au bain-marie** : méthode qui permet de cuire des aliments ou faire fondre sans contact direct avec la chaleur. On place le récipient avec l'aliment à cuire dans un récipient plus grand rempli d'eau bouillante.
- **Blanchir** : cuire ou précuire des aliments à l'eau bouillante.
- **Brunoise** : légumes découpés en petits dés de 5mm.
- **Julienne** : légumes découpés en bâtonnets de 1 mm sur 4 à 5 cm.
- **Déglacer** : après avoir enlevé les graisses de cuisson, verser un liquide (eau, cube de bouillon dissous) dans une poêle ayant servi à cuire des aliments. Super pour préparer une sauce rapide.



- **Emincer** : couper en tranches très fines.
- **Epaissir à la maïzena** : mélanger une cuiller de maïzena avec un filet de liquide froid dans un récipient afin d'obtenir un mélange épais. Incorporer ce mélange au liquide chaud de cuisson avant de servir et faire rebouillir. Attention à ne pas trop mettre de maïzena sinon ça fait colle à tapisserie.
- **Faire un roux** : mélanger la farine à du beurre fondu en la cuisant à feu très doux. Utile pour commencer une sauce blanche.
- **Gratiner** : saupoudrer une préparation de fromage ou de chapelure et la mettre au four. Cela donne au plat une belle croûte dorée.
- **Réduire** : faire chauffer des liquides pour les débarrasser d'une partie de leur eau par évaporation.

Recettes



Les potages (pour 80 personnes)



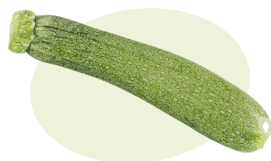
Conseils pour tous les potages :

- Couvre les légumes à peine d'eau. Il vaut mieux en ajouter si nécessaire.
- Pas de beurre (sauf si la recette le spécifie).
- Il vaut mieux cuire dans une casserole en inox, plutôt qu'en alu. (La soupe aux concombres ne supporte pas l'alu, et la soupe aux poireaux tourne vite).
- Pour un repas, la soupe est le premier truc à faire : à 10 heures elle doit cuire.
- Les carottes cuisent mieux si elles sont coupées en bâtonnets.
- Rectifier l'assaisonnement après avoir passé la soupe.
- Poivrer au dernier moment APRES avoir fait rebouillir la soupe.

La base pour les soupes :

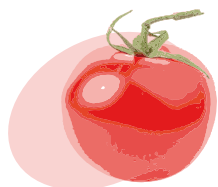
.....

- 2 à 3 kilos d'oignons
- 2 kilos de pommes de terre ou de courgettes
- ½ à 1 céleri
- Eau pour couvrir les légumes
- Cubes de bouillon (1 par ½ litre)



Potage courgettes

Ajouter trois kilos de courgettes à la base.



Potage tomates

Ajouter 5 kilos de tomates et 1 kilo de carottes pour couper l'acidité.



Potage poireaux

Ajouter 3 kilos de poireaux.

Potage aux blancs de poireaux

3 kilos de courgettes pelées et 30 blancs de poireaux.

Potage verts de poireaux et carottes

Ajouter 2 kilos de carottes et 30 verts de poireaux.

Potage chou-fleur et carottes

Ajouter 6 choux- fleurs et 2 kilos de carottes.



Autres potages (sans la base) :

.....

Potage aux concombres

- 20 concombres
- 40 oignons
- cubes de bouillon
- matière grasse
- lait (ou crème)
- persil frais haché



Fais revenir oignons et concombres. Couvre d'eau et ajoute les cubes de bouillon. Laisse cuire.

Passé le potage, ajoute du lait (ou la crème) et du persil haché.
(! Ne poivre que très peu !)



! Pas dans une casserole en alu.



Soupe paysanne

- 500 gr lardons fumés
- 1,5 kilo oignons
- 8 poireaux
- carottes
- 1 kilo haricots verts
- ½ kilo haricots blancs
- 1 kilo courgettes
- 4 boîtes tomates pelées (de 400gr)

Coupe tous les légumes en dés.
Fais revenir les lardons dans la casserole.
Couvre-les des légumes en dés et d'eau.
Laisse cuire.

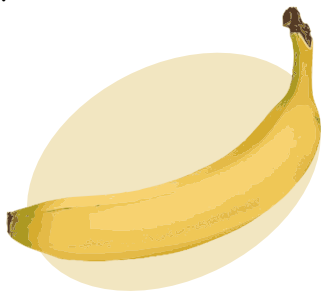
Bouillon vermicelles

- 2 cubes bouillon par litre d'eau
- Vermicelles à doser

Fais bouillir l'eau avec les cubes de bouillon.
Une fois qu'elle est à gros bouillons, mets-y les vermicelles et laisse cuire selon le temps indiqué sur le paquet.

Potage à la banane

- 24 bananes bien mûres
- 12 boîtes tomates pelées (400 gr)
- 24 cubes de bouillon de poule



Découpe les bananes en rondelles.
Dans une casserole, place les bananes et les tomates pelées.
Couvre d'eau et plonges-y les cubes de bouillon.
Laisse cuire et mixe après cuisson.

Avant de servir, ajoute de la crème fraîche.
Tu peux aussi ajouter du curry suivant le goût de chaque enfant.

Les plats froids

Le buffet de pâtes (pour 60 personnes)

- 6 kilos de pâtes
- 2 boîtes d'ananas (de 400 gr)
- 4 boîtes de maïs (400 gr)
- 2 boîtes de petits pois (400 gr)
- 15 boîtes saucisses TV
- 3 concombres
- 10 tomates



Salades :

- pâtes + ananas + maïs + saucisses + sauce curry
- pâtes + tomates et concombres en dés + saucisses
- pâtes + petits pois + concombres.

Les sauces : cocktail, mayonnaise, curry

Thon, œufs durs, pêches

- 2 boîtes de pêches (de 2,5 kilos)
- 40 boîtes de thon
- 40 œufs

Egoutte le thon, mélange-le avec de la mayonnaise, des échalotes séchées, du persil et un peu de Ketchup.

Cuis les œufs durs.

Garnis des plats avec le thon préparé, des tranches de pêches, et les demi-œufs durs.

Sers avec des tranches de pain (1 à 2 par personne) de la mayonnaise ou de la cocktail au choix.



|| Méfie-toi des boîtes de pêches trop bon marché,
|| elles se réduisent en compote.

Repas fromage

- 10 camemberts
- 6 fromages d'abbaye (+/- 500 gr)
- 40 tranches de gouda

Coupe les camemberts en 8.
Tranche les fromages d'abbaye.
Coupe les tranches de gouda en 2.
Sers avec des tartines et de la soupe.



Repas charcuterie

- 40 tranches de jambon
- 60 tranches de saucisson de jambon
- 60 tranches de salami

Sers avec des tartines.

Repas charcuterie/ fromage

Divise les quantités de charcuterie et de fromage en 2.



|| On peut aussi proposer du pain de viande froid,
|| les enfants apprécient beaucoup.

Souper baguettes

- 40 baguettes
- 40 tranches de jambon
- 80 tranches saucisson de jambon
- 60 tranches salami
- 1,5 kilo de gouda
- 3 kilos carottes râpées
- 2 salades iceberg
- 20 tomates
- 4 concombres
- sauces : mayonnaise et cocktail



Les enfants composent eux-mêmes leur baguette.

Buffet de « restes »

- 5 kilos de carottes râpées
- 6 concombres
- 4 salades
- 20 tomates
- restes de pâtes, pommes de terre, taboulé ou riz

Au choix :

- saucisson de jambon
- jambon
- salami
- œufs mimosa
- petites saucisses



Assaisonne les féculents avec des sauces froides.
Garnis les plats de manière ludique, suivant le thème ou au gré de ton imagination.

Les viandes et les poissons



Pour les rôtis :

- Prévois la cuisson de la viande suivant la grosseur des pièces et l'équipement de la cuisine (nombre de plaques....).
- Prends-toi minimum deux heures à l'avance et n'oublie pas le temps de découpe.
- Privilégie la lèchefrite ou la casserole plutôt que le four.
- Pour que la viande reste moelleuse, mets de l'huile ou du beurre et des échalotes.
- Ajouter du bouillon en court de cuisson (Il faut toujours 1 cm de liquide dans le fond de la casserole pour que cela ne brûle pas).
- Retourne très souvent.
- Ne mets pas le feu trop fort.
- Couvre d'un couvercle pour accélérer la cuisson.

Rôti de porc, rôti ardennais

Prévois 150 grammes de viande par personne.

Rôti de dinde

Prévois 200 grammes par personne.

Blancs de poulet

200 grammes par personnes, tu pourras accommoder les restes dans un vol au vent.

Hamburgers

150 grammes par personne.



Idées sauces pour les rôtis :

- sauce moutarde
- sauce champignons
- sauce brune
- sauce crème

Liées avec le jus de cuissons, toutes ces sauces ont un réel succès.

Les boulettes

150 grammes de haché porc et veau assaisonné par personne.

Ajoute 1 œuf au kilo.

Chapelure, persil, échalotes, muscade.

Forme des boulettes de +/- 40 grammes et cuis-les au bouillon.

Prépare-les la veille et accommode à toutes les sauces.



Sauce tomates :

- 1,5 kilo d'oignons
- 1,5 kilo carottes
- 1,5 kilo courgettes
- 8 kilos tomates pelées.
- 4 berlingots purée de tomates
- 8 boîtes de concentré
- Ketchup

Cuis les légumes dans un fond de bouillon.

Ajoute les tomates, la purée de tomates et le concentré.

Passé le tout.

Ajoute un peu de ketchup pour couper l'acidité.

Fais mijoter les boulettes en remuant très régulièrement sinon elles collent.

Sauce forestière :

- 2,400 kilos de lardons de dinde (moins gras)
- 8 kilos de champignons frais
- 8 litres de crème culinaire
- 500 grammes échalotes
- 2 citrons
- persil

Fais revenir les échalotes dans de l'huile d'olive.

Ajoute les champignons coupés en lamelles et arrose de jus de citron.

Rissole les lardons à part.

Egoutte les champignons.

Ajoutes-y les lardons.

Verse la crème culinaire et laisse réduire, ajoute de la maïzena délayée si nécessaire.

Fais mijoter les boulettes et « touille » sans te lasser.

Pain de viande

La préparation du haché est la même que celle des boulettes.

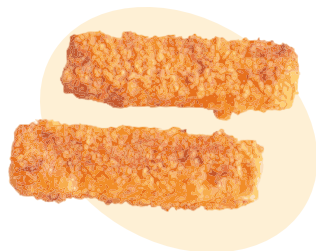
Former des pains de maximum 2 kilos.

!!! Ils se cuisent au four.



Saucisses

Cuis-les à la poêle ou au barbecue (attention les fines saucisses brûlent vite au barbecue).



Carrés de poisson

- Dégèle-les la veille dans un frigo.
- Cuis-les au bouillon ou à la lèchefrite.
- Attention la cuisson est difficile et à la poêle tu risques de n'avoir que des morceaux.
- Tu peux varier en proposant des fishsticks cuits à la poêle.
- Accommode avec une sauce Mornay (sauce blanche et fromage).

Les accompagnements

(pour 40 personnes)



Chou-fleur

10 à 12 choux-fleurs (en fonction de la grosseur)

Coupe les choux-fleurs en bouquets et nettoie-les.

Fais bouillir l'eau : quand l'eau bout, sale-la légèrement.

Plonge les bouquets dans l'eau bouillante. Surveille la cuisson et égoutte lorsqu'ils sont encore légèrement croquants.



|| Pour une cuisson uniforme, entaille le pied
|| de chaque bouquet.

Sers au choix :

- Froid avec une vinaigrette.
- Chaud avec une sauce blanche ou épice et ajoute un peu de beurre.

Haricots



10 kilos de haricots frais

Nettoie et équeute les haricots.

Plonge les haricots dans l'eau bouillante légèrement salée.

Surveille la cuisson et égoutte lorsqu'ils sont encore légèrement croquants.



Attention, équeute les haricots à l'avance car ça prend du temps.

Si la cuisson doit se faire en plusieurs parties, prévois de changer l'eau pour chaque cuisson.

Sers au choix :

- Froids avec mayonnaise ou vinaigrette.
- Chauds avec un peu de beurre et du persil.

Pois / carottes

6 kilos de pois surgelés
5 kilos de carottes fraîches
Quelques échalotes (facultatives)

Plonge les petits pois dans l'eau bouillante légèrement salée.

Epluche, nettoie et coupe les carottes en cubes ou en bâtonnets (coupe le cœur des carottes en 4 pour une cuisson plus homogène).

Plonge les carottes dans l'eau bouillante légèrement salée.

Fais blondir les échalotes dans un peu de beurre ou d'huile. Ajoute les pois et carottes.

Epice avec du sel, poivre, muscade, persil haché et une branche de thym.



Epinards

10 kilos d'épinards hachés surgelés (moitié épinards hachés nature, moitié épinards à la crème).

Dégle les épinards (attention, sors-les du congélateur la veille).

Chauffe à feu doux dans une casserole et mélange régulièrement.

Rectifie l'assaisonnement.

Crudités

- 3 kilos de carottes râpées
- 4 salades iceberg
- 20 tomates
- 6 concombres
- 5 boîtes de maïs (boîtes de 400 gr)



Nettoie et coupe les légumes.
Sers avec des sauces au choix : cocktail, sauce salade, vinaigrette (voir chapitre « sauces »).



Pommes de terre

20 kilos de pommes de terre

Epluche et nettoie les pommes de terre.
Ponge les pommes de terre dans l'eau froide légèrement salée.
Fais bouillir l'eau et laisse cuire 20 minutes.

Purée

- 25 kilos de pommes de terre
- 250 gr de beurre
- 2 litres de lait
- Quelques jaunes d'œuf

Cuis les pommes de terre dans l'eau salée.
Fais chauffer le lait, ajoute de la muscade, du sel et poivre.
Ecrase les pommes de terre (avec un presse-purée) et ajoute le lait petit à petit en fonction de la consistance désirée.



Frites

30 kilos de pommes de terre

Epluche, nettoie et coupe les pommes de terre.
Cuis dans l'huile en 2 étapes : précuisson et cuisson.

Riz

5 kilos de riz (sec)

Plonge le riz dans l'eau bouillante légèrement salée.
Egoutte quand le riz est encore légèrement croquant.



! Préfère le riz en sachet, il est plus facile à doser.

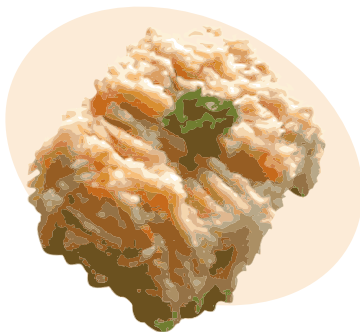
Stoemp

- 20 kilos de pommes de terre
- 15 kilos de carottes

Epluche, nettoie et cuis les pommes de terre (voir « pommes de terre »).

Epluche, nettoie et cuis les carottes (voir « carottes »).

Mélange les pommes de terre et les carottes, ajoute un peu de beurre, épice avec la noix de muscade, le poivre et le sel.



Les desserts

Fruits de saison



! Il vaut mieux les couper en quartiers, moins de gaspillage.

- pommes (1/2 par personne)
- Prunes (2)
- Banane (1 petite)
- 2 grosses pastèques pour 80.
- Abricots (2)
- Nectarine (1)



Salade de fruits

- restes de fruits frais
- boîtes d'ananas, pêches, poires,... Le jus des boîtes servira à sucrer la salade de fruits

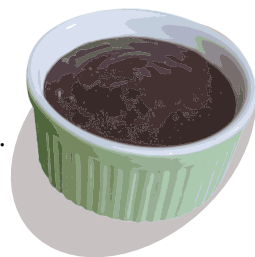
Remplis deux saladiers de +/- 5 litres.

Pudding



! Il est préférable d'acheter les boîtes de 1 kilo.

- 10 litres de lait
- 670 grammes de pudding powder
- 800 grammes de sucre



! Cuis à feu doux la veille et laisse refroidir au frigo.

Glace à l'eau

1 glaçon à congeler par personne.

Petits fromages aux fruits

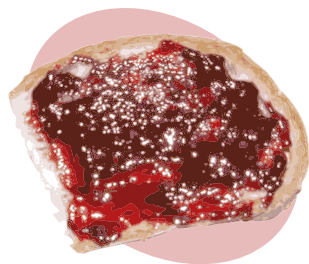
(à préférer aux yaourts), 1 par personne.

Chocolat en bâton : 25 gr par personne.

Biscuits secs : madeleine, cake, petits beurrés,....

Desserts des jours de fête : 1 cornet glacé ou un mini frisko, ou une boule de glace.

Les Gouters



Tartines confiture ou choco

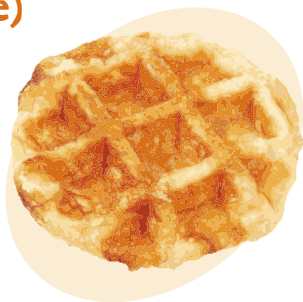
- une tranche et demie par personne (pour les poussins et benjas)
- 2 tranches / personne (pour étincelles, chevaliers et +)

Gaufres au sucre (gaufres de Liège)

Une gaufre par personne.

Gaufrettes

2 à 3 gaufrettes par personne.



Biscuits

2 à 3 biscuits par personne.



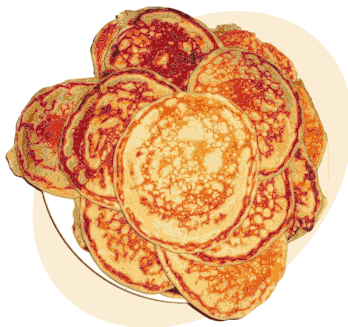
Si tu fais un déjeuner tartine, préfère un gouter biscuits.
S'il fait chaud, donne des morceaux de fruits frais (pommes, pastèque,...).

Divers

Les crêpes

Pour 10 personnes +/- 50 crêpes :

- 1 kilo de farine
- 2 litres de lait
- 2 sachets sucre vanillé
- 12 œufs
- 4 pincées de sel
- 8 c à soupe d'huile



- Prépare 1 kilo de farine à la fois.
- Prépare la pâte à l'avance (le matin pour le soir).
- Ajoute un peu de bière.
- Mixe la pâte s'il reste des grumeaux.
- Commence la cuisson des crêpes minimum 3 heures avant le repas.
- Cuis de préférence avec 4 poêles (en fonction du matériel dont tu disposes).



Le record actuel, non homologué est détenu par le Patro Sainte Agnès et a eu lieu à Blandain en 1996.

1065 crêpes.



Le reste des crêpes peut être accommodé en 5° repas : mikado, ou salées.

Les croque-monsieur



! maximum 50 personnes.



Par personne :

- 3 tranches de pain carré
- 1 grande tranche de gouda
- 1 tranche de jambon

Préparation :

- Beurre l'extérieur des tartines.
- Garnis les tranches d'une tranche de gouda et d'une tranche de jambon
- Recouvre de l'autre tartine (beurre à l'extérieur).
- Cuis à la poêle ou à la lèchefrite.
- Garde en container avec couvercle.
- Sers avec du ketchup.



Les raviolis

- Compte une boîte de 800 grammes pour 2 personnes.
- fromage râpé.

Ouvre les boîtes.

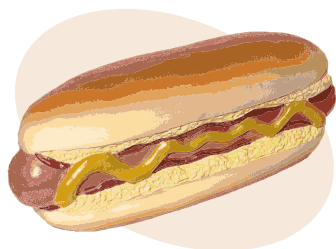
Si possible fais gratiner c'est encore meilleur.

Sers avec du pain (1 à 2 tranches par personne).

Les œufs brouillés

Compte deux œufs par personne.

- Brouille les œufs avec un peu de lait, du sel, du poivre et de la muscade.
- Cuis dans une lèchefrite en remuant constamment.
- Sers chaud et baveux.



Hot-dog

- 3 piccolos par personne
- 3 saucisses de Francfort ou de Vienne
- ketchup et moutarde
- éventuellement choucroute en petite quantité (1 boîte de 800 gr pour 20)

Barbecue

Compte 200 gr de viande par personne (au choix, lard, saucisses petits os, tranches barbecue, hamburgers,...).



! Pas de chipolatas, elles se défont trop vite.

Suggestions d'accompagnement :

- Crudités :
 - 6 concombres
 - 4 salades feuilles de chêne
 - 2 bottes de radis
 - sauces froides
- Ratatouille :
 - 2 kilos courgettes
 - 2 kilos tomates
 - 1,5 kilo aubergine
 - quelques échalotes
 - herbes de Provence, sel et poivre



! Sers avec des pommes de terre en chemise ou un buffet de pâtes.

Que faire des restes ?



Avec un reste de purée

Ajoute de la farine et du parmesan, roule en boudin dans un film alimentaire et mets au congélateur. Plus tard, coupe des rondelles encore congelées, c'est plus facile et mets au four (position grill). Entre-temps, fais des œufs brouillés avec des lardons allumettes. Poses-en une bonne cuillère sur les mini galettes de purée et repasse au grill quelques minutes. Délicieux avec une salade.

Avec un reste de pâtes ou de riz

Froids, ils se déclinent en salade généreuse avec tout ce qui traîne dans le frigo, de l'œuf dur, aux morceaux de fromage, en passant par les quelques tranches de saumon ou encore les olives entamées à l'apéro d'hier soir.

Et pour leur donner des allures de plat familial, le gratin reste l'option la plus appréciée. Sauce tomate, crème fraîche ou béchamel, des légumes ou de la viande hachée, là aussi, tout se marie. Fais des étages dans un plat à gratin, parsème de fromage râpé et fais gratiner au four.

Avec des restes de viandes et de poissons

A ton mixeur ! Le hachis parmentier, classique mais apprécié de tous, sauve tous les restes, viandes et poissons. Pense simplement à revisiter la recette de base en utilisant de la purée de carotte ou de céleri, voire de petits pois. Le goût est bien meilleur et l'assiette plus appétissante avec toutes ces couleurs.

L'option croquette est une alternative qui fait également l'unanimité. Les jeunes adorent les nuggets de poulet. Qu'à cela ne tienne ! Fais-les tiens et varie, là aussi, les recettes : nuggets de cabillaud, de bœuf bourguignon voire même de purée, puisque plus personne n'en veut. Trempe les boulettes de chairs mixées dans du jaune d'œuf puis dans de la chapelure et fais-les frire. Sers avec une salade verte.



Avec des restes de pains rassis

Le plus accommodant de tous les restes, c'est lui. Aussi bon en salé qu'en sucré, il permet une infinité de recettes.

Version salée : frottes-en les tranches avec l'ail, arrose d'un filet d'huile et garnis comme tu le ferais sur une pâte à pizza (sauce tomate, mozzarella, jambon de pays, basilic...). Passe au four: voilà des tartines qui constituent un repas complet et plein de saveurs.

Essaye de couper ce pain en petits dés que tu feras revenir dans l'huile d'olive. Posés sur une salade de roquette bien poivrée et arrosée de vinaigre balsamique, ils t'emmèneront tout droit en Méditerranée, ou alors en croûtons pour une bonne soupe maison.

Si tu as une trancheuse, coupe de fines tranches de pain, badigeonne d'huile, un peu de gros sel et un tour de moulin à poivre. Place les tranches au four. Une très belle garniture pour tes plats.

Version sucrée, le traditionnel pain perdu. Trempe les tranches dans un mélange lait/œufs, passe-les à la poêle beurrée et sucre à volonté.

Fabrique de la chapelure pour paner des aliments, pour mettre dans les boulettes ou le pain de viande. Très facile : laisse sécher le pain et passe-le ensuite au mixer.

Un reste de légumes cuits ou de soupe

Prépare des flans

Broie les légumes en purée et ajoute de la crème ou du lait pour obtenir une soupe épaisse.

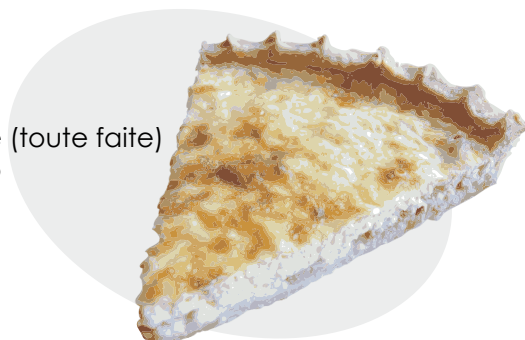
Prends $\frac{3}{4}$ de tasse de cette préparation et mélange là avec 2 jaunes d'œuf. Verse ce mélange dans le reste.

Prépare des petits pots en aluminium que tu remplis de ton mélange. Fais chauffer le four à 175° et cuis les flans au bain marie (dans un grand plat rempli d'eau).

Invente une quiche

Ingrédients :

- 250 à 300 g de pâte brisée (toute faite)
- Légumes ou restes du frigo
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- noix de muscade
- 1 noix de beurre
- 50 g de râpé
- sel, poivre du moulin



1. Prépare les restes (attention tous les goûts ne se marient pas).
2. Mélange les œufs avec la crème fraîche et la noix de muscade. Etale la pâte brisée sur une platine à tarte beurrée et farinée (ou papier cuisson).
3. Dépose les légumes ou les restes sur le fond de pâte et verse dessus le mélange crème/œufs. Enfourne à four chaud et laisse cuire 35 min. Environ 10 min avant la fin, saupoudre de fromage râpé et termine la cuisson. Servir chaud.

Petit truc : pour que la pâte soit moins imbibée du jus de la préparation, cuis-la une première fois au four en plaçant dessus un papier de cuisson et une grosse couche de fèves sèches qui éviteront qu'elle ne lève.

Prépare la tortilla

Ingrédients :

- 6 œufs
- 3 petites pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- Sel et poivre
- Restes au choix : jambon, fromage, tomates, champignons, courgette, aubergine, poivron...

Coupe les pommes de terre en fines tranches et fais-les cuire dans un peu d'eau. Fais revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoute l'ail et les autres légumes coupés en fines tranches et laisse cuire. Bats les œufs en omelette. Ajoute les pommes de terre et le jambon au mélange de légumes. Enfin, ajoute les œufs battus et termine avec le fromage. Assaisonne avec le poivre et le sel. Laisse cuire les œufs sans mélanger.



Ratatouille provençale

Ingrédients :

- restes de légumes : les légumes les plus adaptés sont les tomates, les champignons, les courgettes, les poivrons, les aubergines, les haricots...
- restes de viande (poulet, lardons, saucisses, carbonnade, agneau...)
- oignon
- ail
- mélange d'épices provençales

Fais revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoute éventuellement les restes de viande crue. Quand la viande est cuite, ajoute un peu d'eau (pour éviter que cela ne brûle) et les restes de légumes crus. Assaisonne avec le poivre, le sel et le mélange d'épices provençales. Mets un couvercle et laisse cuire. Quand tous les légumes sont cuits, ajoute les restes de viande et de légumes cuits. Laisse encore cuire 5 minutes.

Servir avec des pâtes ou des pommes de terre.

Bibliographie et informations complémentaires



- 10 par jour : www.10parjour.net
- ABC de l'art Culinaire ; James Peterson ; Könemann
- AFSCA ; WTC III, 21ème étage
Boulevard Simon Bolivar, 30 1000 Bruxelles
- Ateliers magazine ; bimestriel ; Imprimerie Milan
- Basic Cooking : cuisinez entre copains ; Dickhaut, Sälzer ; Solar
- Calendrier du lait ; Fédération des producteurs de lait du Québec.
- Crie : Centre régional d'initiation à l'environnement ; Villers-la-Ville
- CRIOC ; Fondation d'utilité publique
Paepsem Business - ParkBoulevard Paepsem 20 - 1070 Bruxelles
- Envie de passer à la casserole : la cuisine pour les pas trop forts ;
Mutualité Chrétienne
- Fondation Roi Baudouin ; www.kbs-frb.be
- www.patro.be/forum/viewforum.php?f=20
- www.marmiton.org
- Jardinons à l'école : comment démarrer le jardinage à l'école
- La pyramide alimentaire ; ABD ; Bruxelles
- ONE ; Office de la Naissance et de l'Enfance
Chaussée de Charleroi 95 1060 Bruxelles
- Observatoire Bruxellois de la Consommation durable
- Pipsa : pédagogie interactive en promotion de la santé ;
www.pipsa.org
- Recettes du monde ; <http://recettesdumonde.info/>