

Cher cuisinier, chère cuisinière,
mmhmova – tant de bons plats vous attendent ! Tu tiens entre tes mains la version concentrée de toutes les recettes du mova. Les pages suivantes t’aideront à aménager ta cuisine et tes réserves, à cuisiner, à respecter l’hygiène alimentaire et à éviter le gaspillage alimentaire – et te serviront également d’inspiration pour la conception des menus des camps à venir !

Ensemble, nous parvenons à nourrir nos 30 000 participant-e-s pendant deux semaines de manière délicieuse, équilibrée et durable. Avec nos partenaires, nous organisons d’énormes quantités de nourriture – par exemple quatre tonnes de pain par jour, nous les amenons dans la vallée de Conches et nous installons sur le site du camp la plus grande Migros temporaire de Suisse. Vous construirez vos cuisines et concocterez des chefs-d’œuvre culinaires.

Les calculs que nous avons effectués jusqu’à présent montrent que la nourriture représente la plus grande partie de l’impact environnemental d’un camp scout – et pas seulement au mova ! Nous voulons vous aider à cuisiner de manière responsable.

Tu as la possibilité d’inspirer les participant-e-s. Tu peux leur faire découvrir une alimentation durable et saine et les encourager à essayer quelque chose de nouveau – par exemple une bolognaise de lentilles épicée ou un burger végétal. Implique les scouts dans la cuisine, fais-leur découvrir de manière ludique l’impact environnemental de différents aliments.

N’oublie pas que les aliments qui sont produits et non consommés ont un impact sur l’environnement qui pourrait être évité avec une bonne planification et un peu de créativité. Toi aussi, aide ton unité à tout mettre en œuvre pour éviter le gaspillage alimentaire !

A vos casseroles ! et que tous les ventres soient bien remplis – dans la mova et au-delà.

**mmhmova – bon appétit !
Votre mova-Crew**

Table des matières

Introduction	1	Nasi Goreng	50
Cuisine au mova	4	Un sac à dos plein de	
Structure des recettes	8	déchets alimentaires	52
		Polenta et des	
Recettes		légumes grillés	58
Pennes à la napolitaine	10	Pâtes & rataouille	60
«Ghackts mit Hörnli»	12	Nous avons des myrtilles,	
Birchermüesli	14	des haricots et le	
Pommes de terre &		CaFé en commun?	62
esclaopes vég.	16	Gnocchi sauce tomate	64
Vache, carotte et le		Risotto des	
climat – Partie 1	18	nuggets veg./porc	66
Tortellinis à la		Chili sin /con Carne	68
sauce tomate	24	Riz sweet-sour	70
Pâtes du chalet	26	Pain perdu	72
Croûtes au fromage	28	Pâtes sauce bolognaise	
Risotto avec fromage		de lentilles	74
à griller	30	Spaghetti sauce	
Purée & saucisse		bolognaise	76
végétarienne	32	Spätzli avec Stroganoff	78
Hamburger vég. &		Soupe d'orge des Grisons	80
épis de maïs	32	Saucisses à rôtir, salades	82
Vache, carotte et le		Se nourrir peut aussi	
climat – Partie 2	34	être un plaisir	84
Risotto aux poireaux	38		
Spaghetti Cinque P &		Recettes générales	
Pesto	40	Petit-déjeuner	86
Poêlée de riz multicolore	42	Lunch froid	88
Jeu de logique sur		Lunch chaud	90
l'alimentation de saison	44	Sauce à salade	96
Riz Casimir	46	Thé de camp	97
Penne all'arrabbiata	48	Cusine de camp	98

En tant qu'équipe de cuisine au mova

En tant qu'équipe de cuisine, vous êtes responsables de la préparation des repas de votre unité ! En mars 2022, vous avez commandé vos menus pour le mova. Pendant le camp, vous pouvez aller les chercher tous les jours au point de retrait sur le BuLavard. Le magasin Migrova se trouve juste à côté du point de retrait. Vous pouvez y acheter des produits complémentaires et des denrées alimentaires. L'accès au point de retrait et au Migrova-Store n'est possible qu'avec la carte d'identité de la cuisine.

Pour aller chercher chaque jour les ingrédients pour vos menus, vous venez à la centrale de ravitaillement pendant les créneaux horaires qui vous ont été attribués. Pour cela, vous avez besoin de :

- votre carte d'identité de cuisine**
- Chariot à vélo**
- Caisses**
- boîte en polystyrène pour les aliments sensibles**
Note : Les éléments réfrigérants sont à retirer au point de retrait avant votre fenêtre de retrait.
Vous recevrez un nouvel élément réfrigérant si vous rendez l'ancien.
- votre plan de menus**
- la liste des courses pour le magasin Migrova**
- selon la taille de l'unité, quelques mains pour aider**

Trop de produits... ? Vous pouvez rendre vos produits non utilisés au point de retrait avant de le quitter. Ils resteront ainsi dans la chaîne du froid et pourront servir à d'autres scout-e-s. Merci pour votre aide !

Trop peu de produits ? Passez au stand anti-gaspillage et trouvez, par exemple, un paquet de pâtes supplémentaire qui vous redonnera de l'énergie après votre épuisante randonnée.

En tant qu'équipe de cuisine, vous pouvez apporter un soutien précieux à l'équipe de responsables dans le quotidien du camp. Prenez en charge des tâches administratives, inspirez avec une alimentation saine et essayez d'intégrer le thème de camp dans les menus !

Hygiène alimentaire

Se procurer chaque jour de l'eau potable dans des bidons d'eau potable propres auprès des sources prévues à cet effet. Les bidons d'eau potable ne doivent pas être utilisés à d'autres fins. Ils doivent être stockés dans un endroit propre et sec.

Les aliments délicats doivent être réfrigérés dès leur achat et jusqu'à leur transformation/consommation le jour même. Utilisez pour cela par exemple une glacière avec des éléments réfrigérants. La glacière doit être protégée des rayons directs du soleil et doit être ouverte le moins possible et aussi brièvement que nécessaire.

Avant de cuisiner, lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et de l'eau aussi chaude que possible, puis séchez-les.

Toujours bien faire cuire la viande et les œufs. Les surfaces et les ustensiles correspondants doivent toujours être maintenus propres et nettoyés immédiatement après utilisation.

Les restes cuits ne peuvent être réutilisés que s'ils peuvent être réfrigérés. Ne cuisinez donc que la quantité que vous souhaitez manger, de manière à ce qu'il n'y ait pas de restes.

Les aliments doivent être stockés de manière à être protégés des parasites et des intempéries (pluie, soleil, boue, etc.).

Séparer les parties propres des parties impures lors de la préparation, de la cuisson, du partage des portions et du nettoyage permet de réduire le risque de contamination.

Le lavage réduit le risque de contamination croisée. Exemples : Utiliser des louches séparées pour chaque type d'aliment, des linges séparés pour les mains, les surfaces de travail et la vaisselle. Les contaminations croisées sont également évitées par un nettoyage régulier.

Toujours bien laver les aliments végétaux qui sont mangés crus (par exemple la salade, les carottes, les concombres, etc.)

Conserver les déchets de manière à éviter tout contact avec les aliments frais ou transformés. L'élimination régulière est obligatoire.

Désinfecter et panser immédiatement les plaies ouvertes. Utiliser de préférence des pansements de couleur que l'on verrait dans la nourriture. En cas de maladie (p. ex. : gastro-entérite), donner sa tâche à quelqu'un d'autre.

Structure des recettes / Explications

Abréviations

2 kg = 2 kilogramme

2 l = 2 litres

2 cs = 2 cuillère à

2 = 2 pièces

Si pas d'indications, quantité selon propre appréciation

Explication des termes

Huile

Par « huile », on entend les différentes huiles végétales, le beurre ou la margarine.

Assaisonner

L'huile, le sel, le poivre et les autres épices ne sont pas indiqués en quantités. Pour déterminer la bonne quantité, un plat est toujours goûté avant d'être servi.

La composition des plats peut être modifiée selon votre choix. Les recettes sont calculées pour 10 personnes. N'oublie pas que si tu les calcules pour un grand nombre de personnes, le temps de préparation et les quantités nécessaires peuvent varier de manière inégale.

Produits commandés

→ sont les produits que vous avez commandés en mars 2022 et constituent la base du plat. *En clair, la variante viande est représentée.*

Produits nécessaires

→ sont des produits nécessaires à la réussite du plat. Ils font partie de vos produits de base ou peuvent être achetés à la Migrova.

Produits en option

→ sont des produits qui affinent le plat. Ils ne sont pas obligatoires et ne sont donc pas tous disponibles à la Migrova.

→ Ici se trouve de précieux conseils et informations durables !

Préparation

→ Ici se trouve une description de ce que vous pouvez préparer en avance.

Réalisation

→ Voici la description de la réalisation du plat, une fois que vous avez tout préparé. Toutes les recettes sont végétariennes, *si l'option viande est préparée de manière comparable, elle est expliquée en clair*. Les variantes de viande isolées sont expliquées séparément.

Pennes à la napolitaine
Penne napoli
Penne Napoli

**Créatures d'eau salée
aux tomates (Chef de
cuisine : Onesta)**

Produits commandés

0.7kg Salade

0.6l French Dressing

1.3kg Pennes

1l Sauce tomate

0.6 kg Fromage râpé

Produits nécessaires

2 Oignon

Produits en option

Origan

Paprika

→ Vous n'êtes pas sûrs de manger toutes les pâtes ? Alors, faites-les cuire par portions. Réservez une petite casserole d'eau chaude et faites cuire le paquet supplémentaire uniquement si nécessaire.

Préparation

Laver la salade et la couper en morceaux de la taille d'une bouchée.

Réalisation

Porter l'eau à ébullition et ajouter le sel. Faire cuire les penne al dente. Vider l'eau.

Chauffer la sauce tomate, l'assaisonner et la mélanger aux penne. Servir le fromage râpé avec.

Dresser la salade avec la sauce à salade.

**« Ghackts mit Hörnli »
Macinata con cornetti
Ghackts mit Hörnli**

**Petites cornes
de bouquetins aux
éboullis d'Eniti**

Produits commandés

0.7kg Salade

1.3 kg Cornettes

0.4 kg Carottes

1.1 kg Quorn

1.1 kg *Viande hachée*

1.2 kg Compote de pommes

80g Sauce à rôti

0.2 kg Oignon

0.05 kg Gousse d'ail

Produits nécessaires

0.7l Sauce à salade

3.5l Eau

Produits en option

Cannelle

→ Le « Ghackts mit Hörnli » est très répandu en Suisse allemande et se mange avec de la compote de pommes : à tester! Ne faites pas trop cuire les cornettes lors du premier tour, afin d'éviter les restes cuits qui doivent être jetés. Vous pouvez déjà faire bouillir de l'eau dans une petite casserole si les participant-e-s mangent beaucoup. Ou alors, pour les plus affamés, vous pouvez tout simplement servir du pain avec la sauce.

Préparation

Couper l'oignon, l'ail et les carottes en petits dés. Laver et parer la salade.

Réalisation

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir le Quorn *ou la viande hachée* par portions pendant au moins 3 minutes, puis les retirer. Faire revenir brièvement l'oignon, l'ail et les carottes dans la même poêle. Mélanger l'eau et la poudre de sauce de rôti, porter à ébullition. Ajouter le Quorn ou la viande, laisser mijoter env. 30 min. Cuire les cornettes al dente dans de l'eau salée bouillante, égoutter, servir avec la viande et la salade.

Birchermüesli
Birchermüesli
Birchermüesli

Birchermüesli du mova

Produits commandés
0.5 kg Flocons d'avoine
0.1 kg Raisins sultanines
0.5 kg Lait
1.5 kg Yogourt nature
0.8 kg Banane
0.8 kg Pomme
0.8 kg Poire
1 kg Pain

→ Peut être facilement préparé de manière végétarienne en remplaçant le lait par de l'eau et en supprimant le yogourt.

Préparation

Laver les fruits. Peler la banane. Couper finement les fruits.

Réalisation

Mélanger les flocons d'avoine avec les sultanines et le lait dans un bol. Couvrir et laisser tremper pendant environ 30 minutes. Mélanger le yaourt et les fruits avec les flocons d'avoine et les sultanines. Servir avec du pain.

**Pommes de terre &
escalopes vég.
Patate arrosto &
impanata veg.
Bratkartoffeln &
Vegischnitzel**

**Les escalopes sont
super, les escalopes
sont faites avec des
arbres (recommanda-
tion du jour de Gaudi)**

Produits commandés
1.2kg Escalope
1.2kg *Escalope de porc*
2.0kg Pommes de terre
0.9kg Haricots verts

Produits nécessaires
1 Oignon
1 Gousse d'ail

Produits en option
Romarin

→ Les haricots sont de saison ! La saison des haricots dure de juin à octobre.

Préparation

Laver les haricots et couper l'extrémité de la tige. Laver les pommes de terre, les éplucher et les couper en morceaux de taille égale.

Faire revenir les haricots avec les oignons et l'ail, mouiller avec de l'eau et cuire à la vapeur. Faire chauffer l'huile dans une poêle séparée et y faire revenir les escalopes végétariennes *ou de porc*. Faire chauffer l'huile dans une troisième poêle, y ajouter les pommes de terre, couvrir la poêle et retourner les pommes de terre toutes les 2-3 minutes. Assaisonner les pommes de terre avec du sel, du poivre et du romarin.

La vache, la carotte et le climat – 1^{ère} partie

« Quand est-ce qu'on mange ? », s'impatientent Smiley et Muesli. Les deux responsables viennent d'adapter le Picasso de l'après-midi. Smiley soupire. Une fois de plus, le dîner est décalé. La C.O. du matin vient de se terminer et quelques Eclais sont déjà allé-e-s chercher leur gamelle, alors que les cuistots annoncent un retard d'au moins vingt minutes !

Smiley annonce aux Eclais : « on a encore un peu de temps avant le repas. Profitons-en pour réfléchir aux étapes qui permettent à la nourriture d'arriver jusqu'à notre assiette ».

Smiley remarque que Mötzli grimace. « Aujourd'hui, on mange des carottes ! » continue Smiley sans se laisser perturber. « Qu'est-ce qu'il faut pour que des carottes arrivent jusqu'à notre assiette ? ». Tout le monde crie en même temps « il faut les acheter au magasin » – « elles doivent être plantées dans une ferme » – « il faut un tracteur ». « Les carottes doivent être transportées jusqu'à nous » ajoute même Mötzli, qui a retrouvé un peu de motivation. Et une Eclairieuse ajoute : « les carottes ont besoin d'eau, d'engrais et d'air pour grandir ». Smiley intervient « tout ce que vous avez dit est juste ; on va en faire un jeu ! ». Aussitôt le terrain se transforme en champ de bataille – en champ de carottes plus précisément – où la moitié des Eclais jouent des brouettes que l'autre moitié pilote dans une course de relais. Le terrain de jeu doit être labouré, les carottes plantées, les mauvaises herbes arrachées et la terre arrosée.

Mais ça ne suffit pas. Après la période de croissance, les carottes sont récoltées. « Vous connaissez toutes et tous le jeu de la récolte des carottes, non ? » En un clin d'œil, tous les Eclais sauf Zottel sont couché-e-s par terre sur le ventre dans un grand cercle. Les carottes s'accrochent les unes aux autres en se tenant par les bras. Zottel se met à les récolter en essayant de les sortir du cercle en les tirant par les pieds. Chaque carotte récoltée aide ensuite Zottel dans sa mission : à plusieurs, la récolte devient plus facile ! En quelques minutes, les Eclais réussissent à s'occuper de l'entier du champ. Les carottes sont maintenant prêtes pour le transport, la vente et la consommation.



Du champ à l'assiette

Si tu ne cultives pas tes propres carottes dans ton jardin, beaucoup d'étapes sont nécessaires pour que tu puisses croquer dans une carotte. Chaque étape qui mène du champ à l'assiette a un impact sur la qualité de la carotte et sur l'environnement.

- La culture et la transformation des denrées alimentaires nécessitent beaucoup d'énergie, par exemple du diesel pour le tracteur.
- Les pesticides et le labour impactent négativement les écosystèmes locaux.
- L'importation de produits par avion a un bilan CO2 très lourd. Le fait d'utiliser l'avion pour le transport des légumes peut conduire à un bilan CO2 jusqu'à 10 fois plus mauvais.
- Les produits hors-saison ont également un bilan CO2 plus lourd, notamment en raison de la quantité d'énergie nécessaire pour chauffer les serres et pour réfrigérer les lieux de stockage.
- Le transport (hors transport aérien) représente environ 5 à 10 % du bilan environnemental des denrées alimentaires. Il paraît logique de chercher à réduire ces émissions là où c'est possible. Néanmoins, les points mentionnés plus haut sont souvent plus pertinents.
- Même si l'utilisation de plastique n'est vraiment pas souhaitable, l'emballage représente l'un des plus petits « péchés environnementaux ». Cela ne représente que 2 à 10 % du bilan environnemental. Le contenu est bien plus important que l'emballage



Mais de manière générale:

Les produits d'origine animale (viande, poisson, lait, œufs) ont un impact sur l'environnement bien plus grand que les produits d'origine végétale.

Foxy essuie les plus gros morceaux de boue et demande : « Les carottes sont-elles donc mauvaises pour le climat ? » Smiley commence à expliquer : « Non, par rapport à d'autres aliments, pas du tout, car ... » Mais voilà que Mötzli s'interrompt en trépinant : « Mais maintenant, j'ai vraiment faim ! »

→ Nous ne voulons pas te priver de la réponse à la question de Foxy. Tu la trouveras à la page 34

**Tortellinis avec sauce
tomate**

**Tortellini con salsa al
pomodoro**

**Käse-Tortellini an
Tomatensauce**

**Pliez dans un sens,
dans l'autre – des
raviolis selon les
instructions d'Onesta**

Produits commandés

2 kg Tortellinis

1.2l Sauce tomate

1.5 kg Concombre

0.5 kg Fromage râpé

Produits nécessaires

0.7l Sauce salade

Produits en option

Aneth

→ Il vous reste des légumes de la veille ? Coupez-les en petits morceaux et utilisez-les pour compléter la sauce tomate.

Préparation

Laver le concombre et le couper en morceaux.

Réalisation

Les plonger dans de l'eau bouillante légèrement salée ou dans un bouillon et laisser reposer 2-3 minutes (ne pas faire bouillir). Bien égoutter et dresser avec la sauce tomate.

Ajouter la sauce à salade et, en option, l'aneth aux morceaux de concombre et servir.

**Pâtes du chalet
Maccheroni dell'
alpigiano
Äplermagronen**

**Salutations montag-
nardes d'Eniti**

Produits commandés

1.0 kg Pâtes

0.8 kg Pommes du terre

0.6 kg Mélange de fromage

1.2l Lait

1.2l Compote de pommes

0.3 kg Lard

Produits en option

Noix de mucade

→ Faire sa propre compote de pommes n'est pas si difficile. D'ailleurs, c'est aussi une bonne façon d'utiliser des pommes qui ne sont pas très jolies visuellement !

Préparation

Laver les pommes de terre, les éplucher, les rincer et les couper en morceaux de taille égale.

Réalisation

Porter l'eau à ébullition et saler. Ajouter les pommes de terre, puis les pâtes et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter. Verser le lait dans la casserole et porter à ébullition, ajouter le mélange de fromage, assaisonner éventuellement de noix de muscade. Assaisonner avec du sel et du poivre. *Faire revenir le lard dans une poêle.* Dresser le tout dans une poêle. Servir la compote de pommes avec.

Croûtes au fromage
Croûtes al formaggio
Käseschnitten

Croûtes au fromage
à la Scumpa

Produits commandés

1.0 kg Salade

1.2 kg Pain

0.2 kg Moutarde

0.6 kg Melange du fromage

0.5 l Lait

3 Oeufs

0.2 kg Farine

Produits nécessaires

0.7 l Sauce salade

Produits en option

Paprika

→ Ici, le pain rassis peut être utilisé à merveille.

Préparation

Laver et parer la salade.

Réalisation

Couper le pain en morceaux et le tartiner de moutarde.

Battre les œufs, les mélanger au fromage avec la farine, le lait, le sel et le poivre et, en option, le paprika, répartir sur les tranches de pain.

Cuire sur une grille au-dessus du feu.

Ajouter la sauce à salade à la salata et servir avec.

**Risotto avec fromage
à griller**

**Risotto con formaggio
grigliato**

Risotto mit Grillkäse

**Plan G de Dispa, si
aucune truffe n'est dis-
ponible**

Produits commandés
0.6 kg Tomates
0.4 kg Mozzarella
0.8 kg Riz pour risotto
0.4 kg Fromage rapé
1.1 kg Fromage à griller
1.0 kg *Option viande*

Produits nécessaires
2 Oignon
1 Gousse d'ail
Bouillon

→ Faire cuire complètement
l'option viande pour
éviter les in-toxications
alimentaires !

Préparation

Laver les tomates et les couper en morceaux. Eplucher et couper les oignons et l'ail.

Réalisation

Chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter les oignons et l'ail. Ajouter le riz pour risotto, retirer un peu du feu et faire revenir. Mouiller avec l'eau. Assaisonner avec le bouillon. Laisser mijoter et remuer régulièrement. Ajouter un peu de fromage râpé. Faire revenir le fromage à griller ou *l'option viande*, servir avec le risotto et le reste de fromage râpé. Couper la mozzarella et la mélanger aux tomates, assaisonner. Ajouter un peu de vinaigre et d'huile comme sauce à salade.

**Purée & saucisse
végétarienne
Puré & bratwurst
vegetariano
Kartoffelstock &
Vegi-Wurst**

**Lacs dans des colines
de purées de pommes
de terre – des paysages,
presque comme sur
Enit**

Produits commandés
2 kg Pommes de terre
0.3l Lait
0.9 kg Quorn saucisse
0.9 kg Saucisse
1 kg Carottes

Produits nécessaires
1 Oignon
60g Margarine

Produits en option
Muscade

→ Les carottes peuvent être remplacées par n'importe quel autre légume.

Préparation

Laver les carottes, les éplucher et les oignons. Couper en morceaux.

Réalisation

Faire bouillir 1 l d'eau et y ajouter 2 cuillères à café de sel. Ajouter les pommes de terre et laisser cuire environ 25 minutes. Jeter l'eau, laisser évaporer l'eau restante sur les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Écraser les pommes de terre. Verser le lait dans la poêle, ajouter 60 g de margarine et faire chauffer. Ajouter du sel, du poivre et éventuellement de la noix de muscade. Faire chauffer l'huile dans la poêle. Ajouter l'oignon, les carottes et les faire revenir. Mouiller avec un peu d'eau et laisser cuire. Faire revenir la saucisse de Quorn ou la *saucisse* à rôtir dans la poêle.

**Hamburger vég. &
épis de maïs**

**Hamburger veg. &
pannocchie**

**Gemüse-Hamburger &
Maiskolben**

**Assortiment de burger
avec Fidu**

Produits commandés

1 kg Salade
0.5 kg Pain (Buns)
1 kg Épis de maïs
0.5 kg Tomate
0.3 kg Concombres
0.5 kg Ketchup
1 kg Burger Cornatur
1.2 kg *Hamburger*

Produits nécessaires

0.7l Sauce à salade

Produits en option

Oignon
Mayonnaise

→ Tous les épis de maïs ne sont pas grillés ? Coupez les épis de maïs et mélangez-les à la salade !

Préparation

Laver et préparer la salade et les tomates. Couper les cornichons dans le sens de la longueur.

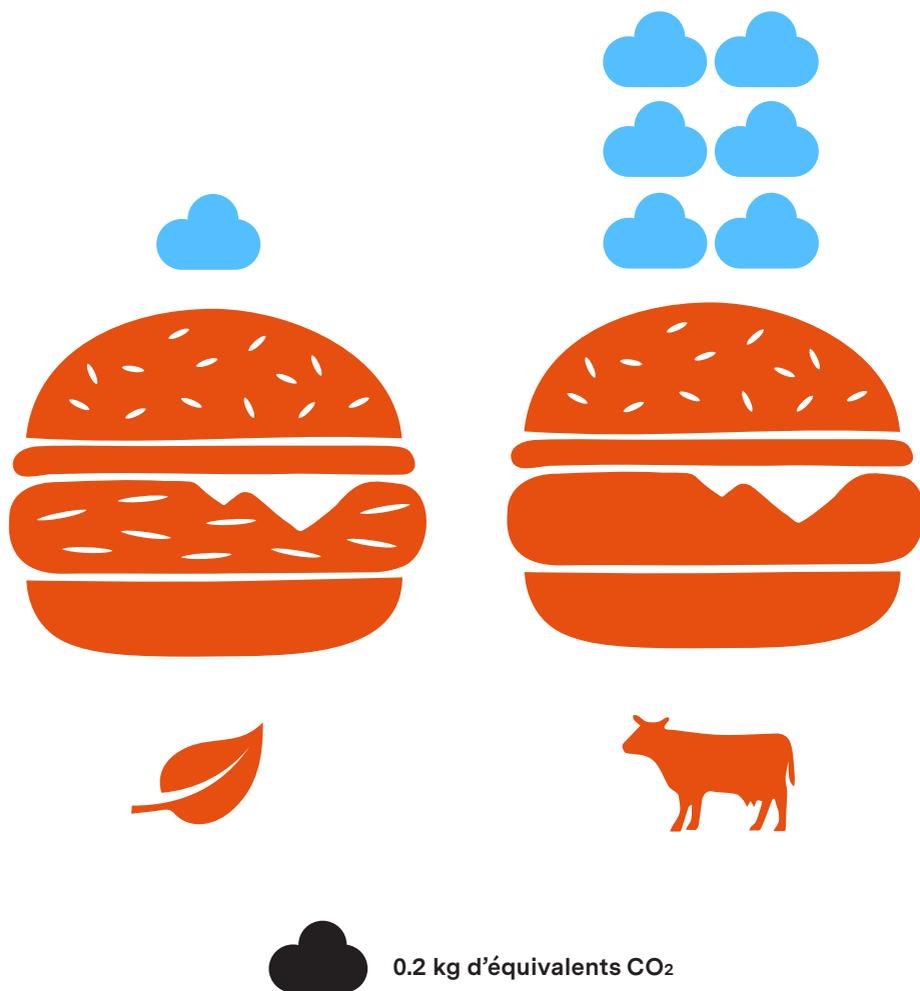
Réalisation

Bien faire revenir les hamburgers ou burgers Cornatur.
Réchauffer les buns sur le gril. Faire griller les épis de maïs.
Faire revenir les oignons en option.
Mélanger la salade avec la sauce à salade et servir avec le burger et les épis de maïs.

La vache, la carotte et le climat – 2^e partie

Maintenant, même un petit jeu ne sert plus à rien – aussi amusant et instructif soit-il – Foxy, Smiley, Mötzli & Co. (voir page 18) ont vraiment très faim. L'équipe des cuistots est enfin prête ! Les saladiers, casseroles et poêles sont transportés de la tente cuisine jusqu'à la sarrasine. Müesli se porte volontaire pour donner un coup de main – même si c'est surtout pour que ça aille plus vite. Möztli est tout content : « y a des burgers ! ». Adler répond « ouais, mais je crois que c'est des burgers végétariens... ». Zottel râle immédiatement : « Oh non ! Mais pourquoi ? ». Et juste à ce moment-là, Müesli s'encouple avec sept carottes dans les mains. Les carottes font un magnifique vol en cloche et atterrissent directement... dans une bouse de vache.

Müesli ne réussit à sauver qu'une seule carotte. Smiley ne peut pas s'empêcher de rire. Le regard des Eclais passe de Müesli et Smiley aux carottes dans la bouse de vache. Smiley explique : « en fait, c'est comme pour la viande ! Imaginez que les vaches mangent les sept carottes que nous avons plantées et récoltées moyennant beaucoup de travail ; la plus grosse partie est digérée et finit en bouse. Mais si on utilise les légumes directement – par exemple dans un burger végétarien – alors la carotte que Müesli a sauvée suffit à rassasier quelqu'un. »



Équi... quoi exactement ?

Lorsque les vaches rotent, elles produisent du méthane. Ce gaz à effet de serre réchauffe le climat 25 fois plus que le CO₂. Les « équivalents CO₂ » permettent de convertir la quantité de gaz à effet de serre comme le méthane de manière à pouvoir indiquer l'effet global sur le climat.

Dans le burger sans détour

Quand on pense aux produits d'origine animale, on oublie souvent la quantité de nourriture nécessaire pour nourrir les animaux. Étant donné qu'une grande partie de l'énergie est « perdue » dans la nourriture en raison du métabolisme des animaux, plusieurs kilos de plantes sont nécessaires pour produire un kilo de viande. Cela signifie que si nous concoctons directement une délicieuse galette de burger à partir de plantes, « la nourriture des hommes » arrive sans détour dans notre assiette (et dans notre estomac).

En outre, le processus de digestion des bovins et des autres ruminants produit du méthane. Le méthane est un gaz à effet de serre bien plus problématique que le CO₂. De ce fait les émissions d'un burger de bœuf sont bien plus élevées que celles d'un burger à base de légumes.

Un burger à base de plantes génère également certaines émissions (voir la première partie de l'article à la page 18). Celles-ci sont toutefois relativement faibles, avec 200 g d'équivalent CO₂ par galette. Pour les raisons décrites ci-dessus, les émissions d'une galette de bœuf sont nettement plus élevées, avec environ 1200 g d'équivalents CO₂. (Source : myclimate)

Les Eclais se ruent sur la table de service et se servent de burgers végétariens. « Mmmh, trop bon ! » s'exclame Adler. « Ça compense largement le retard ».

« C'est bon » dit Foxy, la bouche à moitié pleine, « mais il n'y aura plus jamais de viande alors ? » demande-t-il un peu choqué. « Bien sûr que si », le rassure Müesli, « c'est juste important de manger de la viande en étant conscient-e de ce qu'on fait. Mais rien n'empêche de déguster de temps en temps un morceau de viande provenant de la ferme bio d'à côté. ».

Et si vous avez choisi des burgers, nous vous souhaitons « bon appétit », quelle que soit la variante que vous avez choisie.

Bien sûr, les choses sont en réalité nettement plus complexes:

- Les vaches mangent d'autres plantes que les carottes.
- L'élevage peut être écologique, notamment sur les pâturages des régions montagneuses.
- L'efficacité écologique des substituts végétariens dépend des ingrédients et de la transformation.

Néanmoins, on peut dire qu'une réduction de la consommation de viande présente de nombreux avantages écologiques. Il ne s'agit pas forcément d'un camp ou d'un régime végétalien. Mais notre expérience montre clairement qu'avec un peu de créativité, il est absolument possible de satisfaire et de rassasier une bande de scout-e-s avec moins de produits d'origine animale.

Risotto aux poireaux
Risotto ai porri
Lauchrisotto

**Plan L de Dispa, parce
que les truffes sont
vraiment difficiles à
trouver**

Produits commandés
0.9 kg Riz pour risotto
0.2 kg Poireaux
0.4 kg Fromage râpé
1.5 kg Concombre

Produits nécessaires
1 Oignon
2l Bouillon
0.7l Sauce à salade

Produits en option
2 Gousse d'ail

→ Vous pouvez utiliser tout le poireau, y compris la partie vert foncé.

Préparation

Eplucher et couper les oignons et l'ail. Couper le poireau en morceaux. Laver et couper le concombre.

Réalisation

Chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter les oignons, l'ail et le poireau. Ajouter le riz pour risotto, retirer un peu du feu, faire revenir. Mouiller avec l'eau. Assaisonner avec le bouillon. Laisser mijoter et remuer régulièrement.

Ajouter un peu de fromage râpé.

Mélanger la sauce à salade et les concombres et servir avec.

**Spaghetti
Cinque P & Pesto
Spaghetti
Cinque P & Pesto
Spaghetti
Cinque P & Pesto**

Spaghetti Cinque Bee

Produits commandés

0.7kg Salade

1.2kg Spaghetti

1l Demi-Crème

**0.08 kg Concentré de
tomates**

0.4 kg Fromage râpé

10 g Persil

0.1kg Pesto

Produits nécessaires

0.7l Sauce à salade

Produits en option

1 Oignon

1 Gousse d'ail

→ Préparez la salade de manière à ne pas devoir jeter une salade déjà mélangée à la sauce. Il est très facile de laver, couper et mélanger la salade avec la sauce au dernier moment lorsque l'on mange beaucoup de salade.

Préparation

Laver et préparer la salade.

Réalisation

Porter de l'eau à ébullition avec du sel et cuire les spaghettis al dente, égoutter.

Porter à ébullition la crème, la purée de tomates, (oignons et ail) dans une casserole. Retirer un peu du feu, laisser mijoter env. 5 minutes, assaisonner. Incorporer de fromage et le persil, poursuivre la cuisson pendant env. 5 minutes. Ajouter les spaghettis, mélanger, laisser chauffer. Servir avec le pesto, le reste du fromage râpé et la salade.

**Poêlée de riz
multicolore
Riso al salto
multicolore
Bunte Reispfanne**

**Chaos de couleurs
dans la poêle à riz -
quand Scumpa tente
de cuisiner**

Produits commandés

1 kg Piments

0.5 kg Feta

0.8 kg Riz

1l Sauce tomate

0.5 kg Petits pois

0.5 kg Grains de maïs

Produits nécessaires

1 Oignon

Bouillon

Produits en option

Paprika

Curry

→ C'est une recette classique pour utiliser les restes. Coupez les fruits et les légumes en petits morceaux et mélangez-les à la préparation. Vous pouvez également utiliser des sauces.

Préparation

Laver les légumes. Éplucher le céleri. Couper tous les légumes le plus finement possible.

Réalisation

Porter l'eau à ébullition, ajouter le bouillon, faire cuire le riz pendant environ 20 minutes. Égoutter l'eau.

Faire bouillir l'oignon, les poivrons, les petits pois et les grains de maïs dans la sauce tomate. Ajouter le riz. Assaisonner et rectifier l'assaisonnement. Couper la feta en petits morceaux et servir avec.

Jeu de logique sur l'alimentation de saison
 Connais-tu bien le monde alimentaire ? Teste tes connaissances avec le
 problème de logique ci-dessous et découvre ce que les animaux de mova
 aiment manger.

	Produit 1	Produit 2	Produit 3	Produit 4	Produit 5
Nom du Produit					
Animal de mova					
Menu					
Provenance					
Saison					
Culture					
Standards					

- Le troisième aliment fait partie des herbes aromatiques.
- Valo, en deuxième position, aime bien cuisiner des lasagnes pour ses ami-es. Un des ingrédients pousse sur son balcon.
- Les concombres et le basilic ne sont pas à côté.
- Les tomates cerises, cultivées personnellement, mûrissent entre juin et octobre sur les balcons.
- Le chocolat bio vient d'Équateur.
- Les bananes sont entourées par deux produits bio. Elles ne se trouvent pas en deuxième position.
- Le pesto frais se prépare entre juillet et septembre.
- La grenouille Fidu adore les burgers aux insectes, nous le savons. Dans son hamburger préféré, il y a aussi une tranche de concombre.
- Quand l'abeille Dispa a très faim, il lui arrive de manger un morceau de chocolat en guise de snack.
- Le produit provenant du Costa Rica peut être récolté toute l'année.
- Transformer quelques herbes bio de son jardin en une célèbre sauce ? Le bouquetin Deci pourrait y passer des heures !
- Seuls le chocolat et les bananes ne viennent pas de Suisse
- Un produit est mûr pendant 6 mois à partir du mois d'avril.
- C'est aussi d'une plantation que provient le premier aliment, les fèves de cacao.
- Le produit qui est transformé en chocolat est récolté de mars-juin.
- Le produit certifié Max Havelaar ne pousse pas sous serre.
- Je suis jaune, j'ai une peau et je pousse dans des plantations.
- Aujourd'hui, Onesta prépare son smoothie avec des bananes.

→ Tu trouveras la solution à la page 100

Riz Casimir (Quorn)
Riso Casimiro e Quorn
Riz Casimir mit Quorn

**Île de riz dans une mer
de sauce au curry avec
des bâtonnets de pois-
son aux fruits**

Produits commandés

1 kg Salade

1 kg Riz

1.1 kg Quorn

1.1 kg *Option viande*

1 kg Fruits en boîte

Sauce Casimir

0.3l Lait

Produits nécessaires

0.7l Sauce à salade

Produits en option

Curry

5 Banane

→ Le saviez-vous ?

Le Quorn est un produit à base de champignons.

Le Quorn a un goût assez neutre – vous pouvez très bien expérimenter avec différentes épices !

Préparation

Laver la salade et la couper en morceaux de la taille d'une bouchée.

Réalisation

Porter l'eau à ébullition, saler et ajouter le riz, laisser mijoter pendant environ 20 minutes. Jeter l'eau.

Porter la sauce Casimir à ébullition avec le lait selon les instructions sur l'emballage de la sauce. Ajouter les fruits et porter de nouveau à ébullition.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir le Quorn *ou l'option viande*. Ajouter le Quorn *ou l'option viande* à la sauce Casimir. En option, éplucher les bananes, les couper en morceaux et les faire revenir dans l'huile chaude. Servir avec le riz et la salade.

**Penne all'arrabbiata
Penne all'arrabbiata
Penne all'arrabbiata**

**Penne rouge – attention !
Gaudi a assaisonné !**

Produits commandés
1 kg Grains de maïs
1.2 kg Becs de plumes
0.3 kg Olives
0.6 kg Fromage râpé
1.5l Sauce tomate
0.05 kg Piment rouge

Produits nécessaires
1 Oignon
0.7l Sauce à salade

Produits en option
1 Gousse d'ail

→ Si la quantité n'est pas suffisante, vous pouvez compléter le menu avec des pâtes non cuites restantes.

Préparation

Couper les olives en petits morceaux. Eplucher l'oignon (et l'ail) et le couper en petits morceaux.

Réalisation

Porter l'eau à ébullition et ajouter le sel. Faire cuire les penne al dente et jeter l'eau.

Faire revenir l'oignon (et l'ail) dans l'huile chaude.

Ajouter les olives et la sauce tomate. Assaisonner et ajouter le piment, rectifier l'assaisonnement. Mélanger les penne et la sauce, servir avec le fromage râpé. Égoutter le maïs et le mélanger à la sauce à salade.

**Nasi Goreng
Nasi Goreng
Nasi Goreng**

**Hihi Nasigoreng.
Mais le nez de qui ?
demande Gaudi**

Produits commandés

1 kg de Riz
0.35 kg Carottes
0.35 kg Poivrons
0.35 kg Petits pois
0.05 kg de Sambal Oelek
0.2l de Sauce soja
1.5 Stk Concombres

Produits nécessaires

0.1 kg Oignons
4 Gousses d'ail

→ Ce plat est originaire d'Indonésie et n'était préparé qu'avec des oignons, de l'ail et du sel.
Vous pouvez utiliser tous les autres légumes de saison !

Préparation

Laver les légumes. Couper les carottes et les poivrons en fines lamelles. Couper finement les oignons et l'ail. Couper les concombres en tranches.

Réalisation

Faire cuire le riz. Faire revenir les oignons et l'ail avec un peu de matière grasse. Ajouter d'abord les carottes et les faire revenir. Ensuite, faire revenir le reste des légumes et bien mélanger. Assaisonner avec du sel, du poivre et du curry. Ajouter le riz et mélanger. Mélanger avec les sauces et les épices et assaisonner à nouveau. Servir chaud avec des rondelles de concombre.

Un sac à dos rempli de déchets alimentaires

Imaginez un peu si tou-tes les participant-es apporteraient un deuxième sac à dos au mova – rempli à ras bord de denrées alimentaires, qui ne seront pas mangées du tout. 13 kilos pour deux semaines, c'est la quantité totale d'aliments jetés en Suisse chaque année. Dans toute la Suisse, 2 800 000 tonnes de nourriture sont jetées chaque année. Si l'on remplissait des camions avec ces denrées et qu'on les alignait, cette chaîne irait de Zurich à Madrid. Cela correspond à environ huit fois la distance moyenne jusqu'au mova.

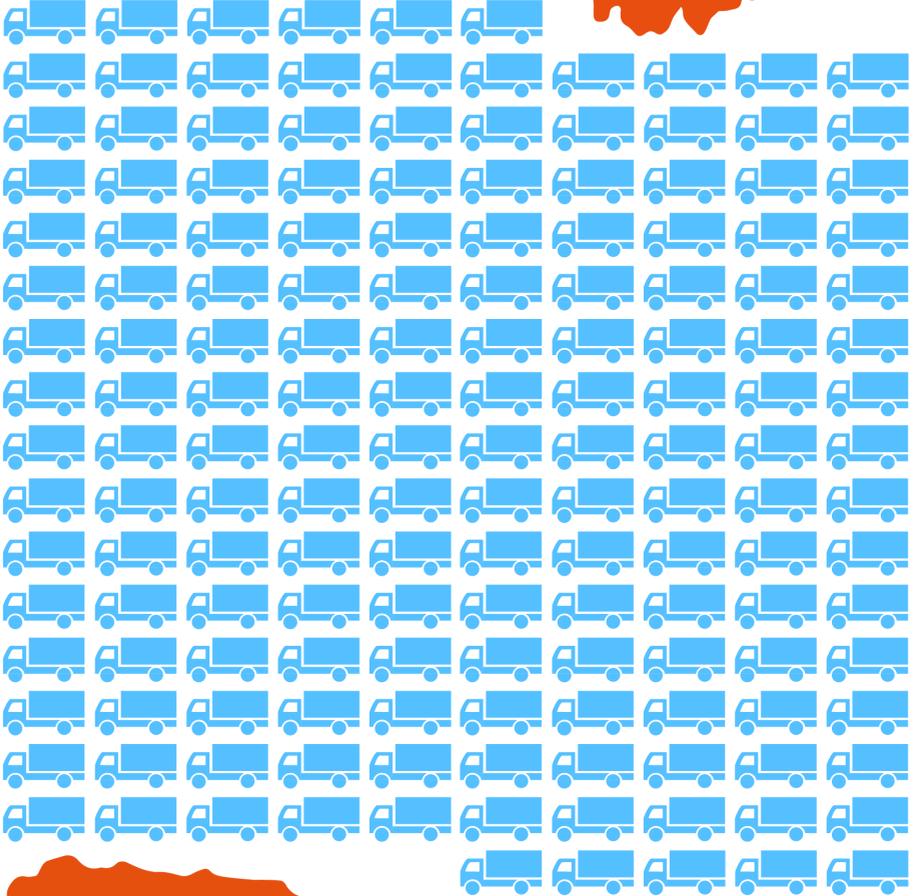
En voyant ce chiffre à une échelle nationale, vous pensez peut-être que les restaurants ou les supermarchés ont une grande quantité de nourriture sur la conscience, n'est-ce pas ? C'est vrai, mais la plus grande partie du gaspillage alimentaire provient des ménages privés.

Parviendrons-nous à réduire la quantité de gaspillage alimentaire par personne au mova à la taille d'une sacoche scoute ?

Que l'on ait cuisiné trop de pâtes ou que le yaourt soit resté trop longtemps dans le réfrigérateur, jeter de la nourriture représente non seulement un gaspillage inutile de ressources, mais aussi de l'argent simplement jeté par les fenêtres. Lorsque l'on cuisine pour de grands groupes, il est souvent difficile d'éviter de jeter de la nourriture à la poubelle. Mais avec quelques petites astuces, vous pouvez minimiser le plus possible le gaspillage alimentaire pendant vos camps scouts (▲) – et aussi dans votre vie quotidienne (▲) – et ainsi réduire votre sac à dos de gaspillage alimentaire.



Zurich



Madrid



1000 camions
1000 camion
1000 Lastwagen

Planifier et acheter

- ▲ N'oubliez pas de laisser un peu de place à la surprise : Et s'il y a d'un coup trop de pain ... Pourquoi ne pas surprendre vos participant-es avec du pain perdu ?
- ▲ 🏠 Préférez faire vos achats en plusieurs fois plutôt que de faire un gros achat pour la semaine. (Lors du mova, c'est de toute façon le cas pour des raisons logistiques.) À chaque fois, évaluez ce qui en fait n'a pas besoin d'être racheté.
- ▲ 🏠 Croyez en la justesse de votre planification : moins d'achats spontanés signifie souvent moins de gaspillage alimentaire.
- ▲ 🏠 En Suisse, il existe divers projets qui s'occupent de la prévention du gaspillage alimentaire. Informez-vous sur les projets menés près de chez vous (Foodsharing, Grassrooted, Fairteiler, Too Good To Go, ...) et sauvez ainsi de la nourriture des ordures. Des concepts similaires sont également mis en œuvre au mova.

Stocker

- ▲ Conservez les aliments au frais aussi longtemps que possible : n'achetez les aliments rapidement périssables que lorsque vous en avez besoin, car la réfrigération est mieux assurée dans un magasin (ou dans le mova-store) que sur un lieu de stockage.
- ▲ 🏠 « First in, first out » : ici, Fifo n'est pas un totem, mais représente le fait de finir de grignoter les carottes de la veille avant d'ouvrir un nouveau paquet.

Au quotidien, cela signifie que les denrées alimentaires qui se conservent le plus longtemps devraient être placées au fond du frigo. Les aliments devant au contraire être consommés rapidement devraient être placés à l'avant.

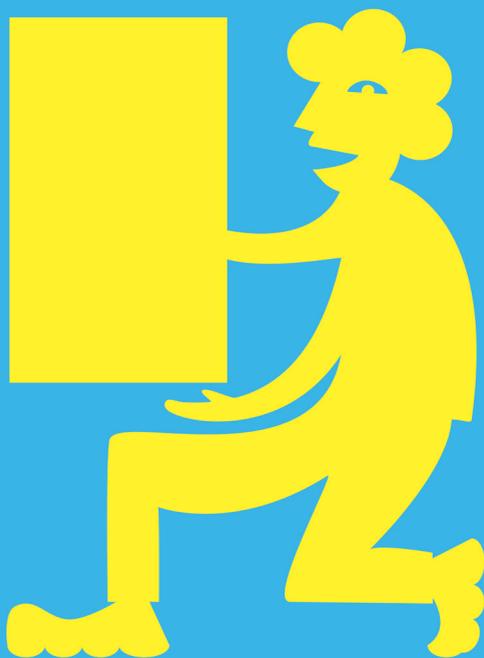
- **▲ 🏠 Conservez les fruits à l'écart des légumes, car les gaz qu'ils dégagent en mûrissant accélèrent la maturation des légumes.**

Valoriser

- **▲ 🏠 Utilisez les légumes dans leur intégralité : La plupart des légumes et des fruits peuvent être consommés avec la peau, le trognon et les feuilles vertes (par ex. les brocolis, les choux-fleurs ou les poireaux). Les tiges et les feuilles peuvent également être utilisées pour les soupes ou les ragoûts.**
- **▲ 🏠 Utiliser les restes : Soyez créatif et utilisez des aliments non transformés qui se conservent longtemps (comme les pâtes ou le riz) ou des fruits et légumes dans d'autres menus, par exemple comme snack ou pour une entrée supplémentaire. Vous trouverez des tonnes d'inspiration sur Internet. Pour des raisons d'hygiène alimentaire, les restes cuits ne peuvent être réutilisés que s'ils sont réfrigérés en permanence.**
- **▲ 🏠 Trop cuisiné ? Invitez votre unité voisine à partager votre repas. Et sinon, les légumes et les fruits non transformés ainsi que les produits fermés avec une date limite de consommation peuvent être échangés avec d'autres unités.**

- ▲ 🏠 Ne vous servez que la quantité que vous voulez vraiment manger – il est bien sûr toujours possible de se resservir !
- ▲ 🏠 « À consommer de préférence avant... » ne signifie pas qu'un aliment n'est plus bon après. Cela garantit seulement une qualité optimale jusqu'à cette date.

Ce principe ne s'applique toutefois que si l'emballage est encore fermé et que le produit a été stocké de manière optimale. Il convient de veiller tout particulièrement à la température optimale de stockage.



Est-ce que tou-tes ensemble nous arriverons à produire moins de déchets alimentaires qu'une petite sacoche scout ?

Du côté de l'organisation du mova, beaucoup d'efforts pour éviter le gaspillage alimentaire ont également été mis en place. Notre engagement va de la présélection de fruits et légumes robustes, de la garantie de la chaîne du froid, de l'utilisation des surplus pour la cuisine des routiers, d'une plateforme pour le tri des aliments, en passant par une assistance pour les cuisines de camp, jusqu'au retour des emballages fermés à la Migros.

Sous ces liens, tu trouveras plus d'informations, de conseils et d'idées d'activité pour éviter le gaspillage alimentaire :



www.savefood.ch



www.foodwaste.ch



Guide de cuisine de
Camp Équitable



Idées de programmes chez Camp
Équitable (entre autres du
concours «On (ne) joue (pas) avec
la nourriture?! » sur le thème
du gaspillage alimentaire)

**Polenta et courgettes
grillées**

**Polenta con verdure
grigliate**

**Polenta mit grilliertem
Gemüse**

**Vert, rouge, or – comme
une prairie de fleurs
printanières**

Produits commandés

0.8 kg Polenta

0.5 kg Fromage rapé

1 kg Courgettes

1 kg Poivrons

Produits en option

Beurre, pour affiner

→ **Alternative:**

Couper des tranches de polenta : Étendre sur un support propre sur une épaisseur de 1 cm, couper en tranches et faire frire à feu moyen dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pizza à la polenta : étaler sur une plaque. Garnir et cuire comme une pizza !

Préparation

Laver les légumes. Couper les courgettes en biais en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Couper les poivrons en quatre.

Réalisation

Enduire les courgettes et les poivrons d'un peu d'huile, saler et poivrer et les griller des deux côtés.

Préparer la polenta en remuant de temps en temps. Retirer du feu, incorporer le fromage râpé et laisser gonfler un peu avec le couvercle fermé. Rectifier l'assaisonnement et servir ensemble.

Pâtes & rataouille
Pasta con Rataouille
Pasta mit Ratatouille

Ri - Ra - Ratatouille et
Pastaaa perfecto

Produits commandés

1.2 kg Pâtes
1.1 kg Tomates
1 kg Courgettes
1 kg Poivrons
1 l Sauce tomate
0.6 kg Fromage râpé
1 kg Saucisse du Tessin

Produits nécessaires

0.1 kg Oignons
2 Gousse d'ail
3 cs Concentré de tomates
Thym, basilic etc.

→ S'il vous reste de la sauce all'arrabiata non ouverte, elle est une super base pour la ratatouille.

Préparation

Laver les légumes et les couper en cubes. Epluchez les oignons et l'ail et hachez-les finement.

Réalisation

Faire suer les oignons et l'ail dans une casserole avec de l'huile. Ajouter la purée de tomates et faire revenir le tout. Ajouter les légumes et les faire revenir, puis ajouter les herbes. Compléter avec la sauce tomate. Rincer le récipient de la sauce tomate avec de l'eau et l'ajouter à la sauce. Laisser mijoter la sauce pendant environ 1h. Assaisonner la sauce avec du sel et du poivre. Faire cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée. Mélanger les penne avec la sauce. Servir le tout.

En option : faire dorer la saucisse du Tessin de tous les côtés.

Quel est le point commun entre les courgettes, les cerises et le CaFé ?

Le C – leur première lettre. Et en plus, ils sont tous de saison en juillet ! N'est-il pas fascinant d'observer comment une graine plantée peut donner naissance, à peine quelques semaines plus tard, à une belle plante de tomates juteuses sur son propre balcon ? N'est-ce pas incroyable de croquer dans une carotte particulièrement sucrée et croquante ? Et n'apprécies-tu pas aussi de picorer des myrtilles à droite et à gauche au bord des chemins lorsque tu te promènes ? Dans la forêt, les prairies ou sur les arbres, la nature offre toute l'année d'innombrables variétés de légumes, de baies, de noix et de fruits. La diversité des quatre saisons de la Suisse peut aussi se refléter dans notre assiette. Si tu privilégies les produits de saison et locaux lorsque tu fais tes courses, ce n'est pas seulement bon en termes de goût et de santé, c'est également un geste positif pour l'environnement.

- Les fruits et légumes suisses ne doivent pas être transportés sur de longues distances en avion, en bateau ou en camion avant d'arriver en magasin. En effet, les marchandises transportées par avion, en particulier, génèrent des émissions de CO2 très élevées.
- En choisissant des produits de saison, il est possible de renoncer aux fruits et légumes cultivés sous serre, qui sont chauffés au pétrole ou au gaz naturel.
- D'autre part, il est également possible d'économiser beaucoup d'énergie si les aliments ne doivent pas être réfrigérés pendant des mois dans des entrepôts.

- Certains autres problèmes écologiques et sociaux peuvent être réduits – même s'ils ne peuvent pas être totalement évités – grâce à l'alimentation de locale et de saison, comme, par exemple, les pesticides utilisés dans les cultures et les additifs utilisés pour le stockage, ainsi que les conditions de travail inévitables sur les terres cultivées à l'étranger.

Tu le constates :

nous trouvons l'alimentation de saison délicieuse, passionnante et judicieuse. Et nous sommes convaincus qu'il vaut la peine de traiter le thème de la saisonnalité des aliments, même pendant la saison des camps. Pour cela, tu n'as pas besoin d'apprendre par cœur le tableau des saisons. Mais il vaut la peine de rester attentif-ve et de se poser régulièrement la question de savoir ce qui pousse en ce moment et ce que l'on pourrait cuisiner de bon avec. Cela ne vaut pas seulement pour les responsables et les cuisiniers de camp, mais aussi pour les participant-es. Lors d'excursions et d'activités telles que des défis de cuisine de des jeux sur l'origine des fruits et des légumes, les castors, les loulous, les éclais et les picos peuvent également faire l'expérience des aliments frais et régionaux.



Tu trouveras par exemple un tableau saisonnier pratique sur le site du WWF



Tu trouveras des idées d'activités ludiques autour de la saisonnalité dans les idées de programme de Camp Équitable, en utilisant le filtre «Nourriture».

→ **As-tu déjà réussi le jeu sur l'alimentation de saison ?**
Tu le trouveras à la page 44

Gnocchi sauce tomate
Gnocchi al pomodoro
Gnocchi an
Tomatensauce

Pommes de terre écri-
sées, roulées et
décorées de tomates -
ou cuisiner avec
Onesta

Produits commandés

2 kg Gnocchi

1.2l Sauce tomate

0.2 kg Oignons

0.05 kg Ails

0.5 kg Fromage râpé

1 kg Salade

Produits nécessaires

0.7l Sauce à salade

Produits en option

Feuilles de laurier, Herbes

→ Trop peu de sauce tomate mais vous avez encore un pot de pesto non ouvert du vendredi ? Il se marie aussi très bien avec les gnocchis !

Préparation

Epluchez les oignons et l'ail et hachez-les finement. Laver la salade et la couper en morceaux de la taille d'une

Réalisation

Faire revenir les oignons et l'ail dans de l'huile. Ajouter la sauce tomate, laisser mijoter, en option avec une feuille de laurier et/ou des herbes. Assaisonner avec du sel, du poivre. Faire cuire les gnocchi dans de l'eau bouillante. Dès que les gnocchi remontent à la surface, les retirer à l'aide d'une écumoire. Préparation alternative : faire dorer les gnocchi de tous les côtés dans un peu d'huile. Servir les gnocchi avec de la sauce tomate et de la salade.

**Risotto des escalopes
vég. / porc**

**Risotto con scaloppina
veg. / maiale**

**Risotto mit Nuggets /
Schweinsplätzli**

Le plan N de Dispa

Produits commandés

0.9 kg Riz pour risotto

0.3 kg Fromage râpé

1 kg Salade iceberg

1 kg Nuggets

1.1 kg Tranches de filet de porc

Produits nécessaires

0.2 kg Oignons

3 Gousses d'ail

ca. 2.2l Bouillon

0.7l Sauce à salade

**→ Le risotto remplit bien.
Pensez à la quantité de riz !**

Préparation

Eplucher et hacher finement les oignons et l'ail. Parer la salade et la couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Préparer la sauce à salade.

Réalisation

Faire suer les oignons et l'ail dans une casserole avec de l'huile. Faire également revenir le riz pour risotto jusqu'à ce qu'il devienne translucide, puis mouiller avec le bouillon. Mouiller avec une partie du bouillon chaud et verser à nouveau en remuant jusqu'à ce que le risotto ait le croquant souhaité. Assaisonner avec du fromage râpé, du sel et du poivre. Faire cuire les nuggets ou les tranches de filet de porc dans une poêle. Mélanger la salade et la sauce. Servir le tout.

Chili sin /con Carne
Chili sin /con Carne
Chili sin /con Carne

Chili con Valo
(ou le secret des
plumes roses)

Produits commandés
0.9 kg Riz à grain long
0.6 kg Haricots rouges
0.1 kg Concentré de tomates
1l Sauce tomate
1kg Quorn Haché vég
1kg *Viande hachée*

Produits nécessaires
0.1kg Oignons
2 Gousse d'ail
Chili, Paprika

Produits en option
Maïs, tomates, poivrons,
pommes de terre, Cumin
moulu, Piment de cayenne

→ Cela se combine bien avec des restes non transformés : Il suffit de mélanger tous les légumes restants au chili ! Le riz peut être remplacé par d'autres féculents, par exemple du pain ou des pâtes

Préparation

Faire tremper les haricots la veille. Jeter l'eau de trempage, rincer les haricots, les mettre dans une casserole. Ajouter au moins deux fois la quantité d'eau, faire cuire. En option : laver les légumes et les couper en petits dés. Eplucher les oignons et l'ail, les hacher finement.

Réalisation

Faire revenir les oignons et l'ail dans de l'huile, ajouter la viande hachée, bien la faire revenir et l'assaisonner. Ajouter la sauce et la purée de tomates. Ajouter les haricots et les autres légumes au fur et à mesure. Faire cuire les pommes de terre au préalable en les gardant croquantes. Si nécessaire, ajouter du bouillon et laisser réduire. Assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika. Cuire le riz et le servir ensemble.

Riz sweet-sour
Riso agrodolce
Reis süß-sauer

**Équilibre (entre le sucré
et l'acide) sur Statera**

Produits commandés

0.9 kg Riz

0.9 kg Quorn

1.1 kg *Option viande*

1 kg Poivrons rouge

0.4 kg Ananas

0.1l Vinaigre

0.3 kg Ketchup

0.7kg Salade iceberg

Produits nécessaires

0.1 kg Oignons

0.7l Sauce à salade

Fécule de maïs

→ On entend régulièrement dire que les produits à base de soja entraînent la destruction de la forêt tropicale. Le soja directement consommé en Suisse, sous forme de tofu ou d'alternatives à la viande par exemple, est principalement cultivé en Suisse et dans les pays voisins.

Préparation

Laver la salade et les poivrons et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Couper les oignons en fines rondelles. Récupérer le liquide de la boîte d'ananas. Pour la sauce, verser le vinaigre, le sucre, la sauce soja, l'huile et le ketchup dans un bol et mélanger.

Réalisation

Faire revenir les oignons dans de l'huile. Ajouter le Quorn ou *l'option viande* et bien le faire revenir. Faire revenir les poivrons et les morceaux d'ananas. Ajouter ensuite la sauce préparée et laisser mijoter. Délayer le jus d'ananas avec un peu de fécule de maïs et l'ajouter en plusieurs fois, assaisonner. Faire cuire le riz. Dresser le tout et servir avec une salade.

Pain perdu
Pane fritto
Fotzelschnitte

Les croûtes dorée de
Salits

Produits commandés

1.2 kg Pain

0.3l Lait

10 Oeufs

1.2 kg Compote de pommes

0.5 kg Sucre

Cannelle

→ ...c'est aussi une recette en cas d'excès de pain (rassis). Si vous n'avez pas assez de liquide, vous pouvez allonger le lait avec de l'eau ou compléter avec du lait non ouvert du petit-déjeuner. Il est possible de préparer soi-même une compote avec les pommes (et les poires) restantes ou d'autres fruits de saison.

Préparation

Couper le pain en tranches. Mélanger une partie du sucre et de la cannelle dans un récipient.

Réalisation

Battre les œufs et les mélanger avec le lait, saler légèrement. Y tremper les tranches de pain. Les faire dorer des deux côtés dans une poêle avec un peu d'huile. Avant de servir, les tremper à volonté dans le sucre/la cannelle. Servir avec de la compote de pommes.

**Pâtes sauce bolo de
lentilles**

**Pasta con bolognese di
lenticchie**

**Pasta an Linsen-
bolognese**

**Le plat préféré de
Tarantula**

Produits commandés

1.2 kg Spaghetti
0.8 kg Lentilles
2.0 l Sauce tomate
0.1 kg Purée de tomates
0.5 kg Fromage râpé
0.7 kg Salade iceberg

Produits nécessaires

0.1 kg Oignons
3 Gousses d'ail
0.7 l Sauce à salade

Produits en option

Carottes, tomates

→ Conseils

Les lentilles fournissent de précieux nutriments tels que les protéines, les fibres, le fer et le magnésium. Elles sont délicieuses dans la bolognaise, même pour les enfants compliqués.

Préparation

Eplucher les oignons et l'ail, les hacher finement. Laver la salade et la couper en morceaux de la taille d'une bouchée, préparer la sauce à salade.

Réalisation

Rincer les lentilles à l'eau froide dans une passoire, les égoutter. Faire chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir les oignons et l'ail, ajouter les lentilles, faire revenir brièvement, ajouter en option d'autres légumes coupés en petits morceaux. Ajouter la sauce et la purée de tomates et faire cuire jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Assaisonner de sel et de poivre. Dresser la salade. Servir le fromage râpé, la sauce et les spaghettis séparément.

**Spaghetti sauce
bolognaise
Spaghetti con
bolognese
Spaghetti Bolognese**

**L'ancien plat préféré
de Tarantula**

Produits commandés

1.2 kg Spaghetti

1 kg Viande hachée de boeuf

2.0 l Sauce tomate

0.1 kg Purée de tomates

0.5 kg Fromage râpé

0.7 kg Salade iceberg

Produits nécessaires

0.1 kg Oignons

3 Gousses d'ail

0.7 l Sauce à salade

Produits en option

Carottes, tomates

→ Encore du riz non cuit d'un autre menu ? La bolognaise se marie très bien avec le riz. Laissez donc les spaghettis dont vous n'avez pas besoin au point de retrait pour qu'une autre unité puisse en profiter.

Préparation

Eplucher les oignons et l'ail, les hacher finement. Laver la salade et la couper en morceaux de la taille d'une bouchée, préparer la sauce à salade.

Réalisation

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Faire revenir la viande. Faire revenir les oignons, l'ail et éventuellement d'autres légumes coupés en petits morceaux. Ajouter la sauce et la purée de tomates. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 1 heure en remuant de temps en temps. Assaisonner de sel et de poivre. Dresser la salade. Servir le fromage râpé, la sauce et les spaghettis séparément.

Spätzli avec Stroganoff
Spätzli alla Stroganoff
Spätzli an Stroganoff

Superbe stroganoff
d'Oscilla

Produits commandés
1.8 kg Spätzli
1.1 kg Quorn
1.1 kg *Tranches de filet de porc*
0.8 kg Poivrons
0.3 kg Concombres
0.3l Demi-crème

Produits nécessaires
0.1 kg Oignons

Produits en option
Thyme, Paprika
Champignons, émincés

→ Invitez vos voisin-e-s si vous avez trop de nourriture.

Préparation

Eplucher les oignons et les hacher finement. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en fines lamelles. Couper les cornichons en fines lamelles. *Option viande : juste avant la réalisation, couper les escalopes en morceaux d'environ 1,5 cm.*

Réalisation

Saisir l'émincé de tous les côtés dans la matière grasse, le retirer, l'assaisonner de paprika. Dans la même poêle, faire revenir les oignons, les poivrons et les cornichons, avec du thym en option. Ajouter la crème, porter à ébullition, laisser mijoter brièvement. Ajouter à nouveau l'émincé, laisser chauffer, assaisonner. Faire dorer les spätzli de tous les côtés. Dresser le stroganoff.

**Soupe d'orge des
Grisons
Minestra d'orzo
grigionese
Bündner Gerstensuppe**

**Fonte des neiges
amélioré**

Produits commandés

0.2 kg Orge perlée

0.4 kg Carottes

0.4 kg Celeri-pomme

0.2 kg Poireau

0.2 kg *Lard à griller*

Produits nécessaires

0.1 kg Oignons

3.5l Bouillon

Produits en option

0.5l Démi-crème

2 Feuilles de laurier

→ Trop chaud pour une soupe ? Que diriez-vous d'une salade d'orge roulée ? Cuire l'orge selon les instructions figurant sur l'emballage, faire revenir les légumes et mélanger le tout avec une sauce italienne pour salade.

Préparation

Laver les légumes. Éplucher le céleri. Couper tous les légumes le plus finement possible.

Réalisation

Faire revenir les légumes dans un peu d'huile. Ajouter l'orge perlé et faire revenir le tout. Mouiller avec le bouillon et compléter. Laisser mijoter, avec des feuilles de laurier pour ceux qui le souhaitent, jusqu'à ce que l'orge soit cuite. *Option : couper finement le lard, le faire revenir et le faire cuire avec la soupe.* Retirer les feuilles de laurier. Affiner en option avec de la crème. Rectifier l'assaisonnement et servir.

**Saucisses à rôtir et des
salades**

Salsiccia veg./

Bratwurst & insalate

Grillplausch!

**Fidus Fantastische
Fiesta Food Flambé**

Produits commandés
0.9 kg Saucisse à rôtir vég.
1.2 kg Bratwurst
0.3 kg Concombre
0.6 kg Tomates
0.8 kg Salade iceberg
0.3 kg Grains de maïs
0.1 kg Yogourt nature
0.3 kg Mayonnaise
0.3 kg Moutarde

Produits nécessaires
Sauce à salade / Vinaigre et
huile

→ Servir le reste du pain avec, s'il est déjà un peu dur, le faire griller légèrement sur le feu. Les oignons restants peuvent être finement coupés et ajoutés à la sauce à salade.

Préparation

Laver les légumes. Couper le concombre en deux, puis en fines tranches. Couper les tomates en tranches. Parer la laitue iceberg et la couper en morceaux de la taille d'une bouchée.

Réalisation

Salade de concombre : Mélanger 2 parts de vinaigre, 3 parts d'huile et un peu de moutarde, incorporer le yaourt, assaisonner. Incorporer le concombre et l'aneth en option. Salade de tomates : mélanger le vinaigre et l'huile, saler et poivrer. Arroser les tomates de sauce et garnir éventuellement de basilic. Salade de maïs : égoutter le maïs en boîte dans une passoire. Dresser avec la sauce à salade. Faire griller les saucisses de tous les côtés.

La restauration peut aussi être un plaisir

Le programme offre également de nombreuses possibilités d'aborder des thèmes environnementaux liés à la restauration : La curiosité pour la nature et l'environnement, l'ouverture à la collaboration, la créativité pour de nouvelles solutions – ce sont toutes des aptitudes nécessaires pour une protection efficace de l'environnement que nous pouvons encourager dans le scoutisme. Comment cela peut-il être mis en œuvre concrètement ? Voici quelques exemples :

- Avec des personnages à thème, des thèmes environnementaux comme la biodiversité (demande donc à Dispa), la consommation d'eau (Scumpa rencontre la pirate du ruisseau Ariella), la fertilité du sol (Fidu et la chenille qui fait des trous), la croissance des animaux et des plantes (Deci peut certainement raconter de nombreuses histoires à ce sujet), etc. ont une voix.
- Peu importe où vous vous trouvez : il y a partout des choses passionnantes (et délicieuses) à découvrir sur la nourriture, que ce soit à la ferme d'à côté, à la boulangerie du village, avec des aliments de la forêt ou un propre jardin d'herbes aromatiques au camp d'été.
- Les participant-e-s ne peuvent pas se contenter de réfléchir à leur alimentation autour de la table. A travers des jeux, nous pouvons découvrir le rapport des hommes à l'utilisation des sols, de l'eau et d'autres ressources ainsi que les effets des phénomènes météorologiques et des catastrophes naturelles.
- Les aspects de l'alimentation durable peuvent également être représentés dans de courts jeux, par

exemple avec un relais de consommation d'eau, des jeux d'évolution sur la culture et la transformation des aliments, des appels de table appropriés, et bien d'autres choses encore.

- Cela peut aussi être très simple : avant ou après le repas, abordez brièvement avec les participant-e-s le rapport entre le menu du jour et la durabilité.

Il n'y a pas de limites à votre imagination. Peut-être que l'unité voisine (au mova ou à la maison) connaît des jeux amusants et appropriés.

Tu trouveras ici d'autres conseils et inspirations pour aborder les thèmes environnementaux dans ton programme:



Conseils pour l'élaboration du programme de Camp Équitable



Guide des activités environnementales de Camp équitable (dans les téléchargements)



Idées de programmes de Camp Équitable



Aides & idées d'activité de Nature & Environnement du MSdS



objectifs mova du programme en matière d'environnement

Petit déjeuner
Colazione
Zmorge

Produits commandés

1 kg Pain

2.5l Lait

Produits nécessaires

0.2 kg Confiture A au choix

0.2 kg Confiture B au choix

0.1kg Cacao en poudre

Produits en option

0.2 kg Margarine/Beurre

1.2 kg Yogourt

2l Jus d'orange

0.2 kg Miel

8 Fruits, coupés

→ Trop de pain et trop de lait tous les jours ? Laisse ces aliments directement à la distribution des repas !

Pour le petit-déjeuner, vous pouvez acheter d'autres ing-rédients en plus du pain et du lait que vous avez commandés dans le magasin Migrova. Variez un peu vos pe-tits-déjeuners, vous pouvez aussi préparer un porridge, un birchermüesli ou des œufs brouillés ou les compléter avec des restes non cuits du lunch.

Lunch froid
Lunch freddo
Lunch kalt

Produits commandés

1.2 kg Pain

**0.5 kg Fromage: Fontal,
Tilsiter, Gruyère**

10 Option vég.: oeufs

**0.7 kg Gendarme, jambon
ou cervelat**

**1 kg Poivrons, carottes ou
tomates**

1.5 kg Pomme ou poire

10 Bâtons de céréales

Produits en option

Moutarde

Beurre ou margarine

Mélange fruits secs et noix

Branche de chocolat

→ Il existe trois variantes de lunch, qui se répètent. Les quantités indiquées sont approximatives et servent d'aperçu.

Il existe trois variantes de lunch qui se répètent. Les quantités indiquées sont approximatives et servent d'aperçu. Les légumes crus doivent être bien lavés avant d'être consommés. Vous pouvez donner l'ensemble des ingrédients à votre unité ou préparer des sandwiches, par exemple. Vous pouvez également les compléter avec des feuilles de salade restantes ou des légumes grillés. Lors d'activités fatigantes comme une randonnée, il est recommandé de donner également des noix aux partici-pants. Une pâte à tartiner riche en protéines et en fibres serait une purée de pois chiches (houmous).

Lunch

Risotto aux petits pois

Lunch

Risotto ai piselli

Lunch

Erbsenrisotto

Produits commandés
0.9 kg Riz pour risotto
0.3 kg Petits pois
0.3 kg Fromage râpé

Produits nécessaires
0.1 kg Oignons
3 Gousses d'ail
ca. 2l Bouillon

→ C'est l'un des plats chauds les plus simples que vous pouvez préparer en route. Un repas comme un risotto ou un dal de lentilles, par exemple, est idéal lorsque vous êtes en déplacement et que vous devez vous réchauffer.

Préparation

Epluchez et hachez finement les oignons et l'ail.

Réalisation

Faire suer les oignons et l'ail dans une casserole avec de l'huile. Faire également revenir le riz pour risotto jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis mouiller avec le bouillon. Mouiller avec une partie du bouillon chaud et verser régulièrement en remuant jusqu'à ce que le risotto soit cuit à souhait. Ajouter les petits pois. Assaisonner avec du fromage râpé, du sel et du poivre.

Lunch

Pâtes sauce tomate

Lunch

Penne al pomodoro

Lunch

Penne & Tomatensauce

Produits commandés

1.3kg Pâtes

1l Sauce tomate

0.3kg Fromage rapé

0.4kg Carotes

Produits nécessaires

0.1kg Oignons

Produits en option

2 Gousse d'ail

Feuilles de laurier, Herbes

→ C'est l'un des 4 plats chauds et simples que vous pouvez aussi préparer en route. Si vous cuisinez la recette sur le lieu de camp, vous pouvez aussi la compléter avec d'autres légumes !

Préparation

Eplucher les oignons et l'ail, les hacher finement. Laver les carottes et les couper en petits morceaux.

Réalisation

Faire revenir les oignons et l'ail dans la matière grasse. Ajouter les carottes à la cuisson. Ajouter la sauce tomate, laisser mijoter, en option avec une feuille de laurier et/ou des herbes. Assaisonner avec du sel et du poivre. Cuire les penne al dente dans de l'eau salée. Jeter l'eau, servir les penne et la sauce tomate avec du fromage râpé.

**Lunch: Risotto avec
Courgettes
Lunch Risotto
Lunch Risotto**

Produits commandés
0.9 kg Riz pour risotto
0.5 kg Courgettes
0.3 kg Fromage râpé

Produits nécessaires
0.1 kg Oignons
ca. 2l Bouillon

Produits en option
Herbes, p.e. persil
ou basilic

→ Il s'agit de l'un des plats chauds simples que vous pouvez également cuisiner en route. Si vous cuisinez la recette sur le lieu de camp, vous pouvez aussi la préparer avec d'autres légumes ! Selon les légumes, vous pouvez les faire revenir directement avec le riz et les faire cuire en même temps, par exemple en automne avec de la courge.

Préparation

Éplucher les oignons et les hacher finement. Laver les courgettes et les couper en petits morceaux.

Réalisation

Faire revenir une partie des oignons dans la matière grasse. Ajouter les courgettes, saler légèrement et poivrer. Lorsqu'elles sont tendres et ont pris un peu de couleur, les mettre de côté et ajouter les herbes en option. Faire revenir les oignons restants dans la matière grasse. Faire également revenir le riz Risot jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis mouiller avec le bouillon. Mouiller avec une partie du bouillon chaud et verser régulièrement en remuant jusqu'à ce que le risotto ait le croquant souhaité. Ajouter les courgettes et le fromage râpé. Assaisonner de sel et de poivre. Servir.

Sauce aux herbes

5 cs Moutarde
2 dl Vinaigre aux Herbs
5 dl Huile végétale
0.02 kg Herbes (fraîches),
p.e. aneth, thym, persil
0.02 kg Oignons
Bouillon

→ Essayez différents vinaigres et huiles ! La sauce peut être adaptée en fonction de la salade. Par exemple : pour une salade de concombres, les oignons peuvent être supprimés. Vous n'avez besoin que de 1 dl de vinaigre et de 2,5 dl d'huile et vous pouvez compléter la sauce avec 20 cuillères à soupe de yaourt nature et d'aneth.

Réalisation

Mélanger la moutarde et le vinaigre au fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène. Verser l'huile en remuant constamment. Ajouter un peu de bouillon jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Couper finement les oignons et les ajouter. Ciseler les herbes et les ajouter, saler et poivrer le tout.

Une sauce à salade peut être préparée très rapidement. Faites-en plutôt moins et ajoutez de l'huile et du vinaigre si vous en avez besoin de plus – cela fonctionne aussi avec la sauce achetée dans le commerce ! Préparez la salade au fur et à mesure et n'ajoutez la sauce à la salade qu'au moment de la servir. Vous éviterez ainsi le gaspillage alimentaire !

Thé de camp

Concentré pour un pot scout

10 l Eau
50 Sachets de thé
1 kg Sucre
2 Citrons (Jus)

Variétés de thé de garde et mélanges pour concentrés :

- Menthe poivrée
- Menthe poivrée avec thé à la pêche (50:50)
- Thé noir avec menthe poivrée (1/3 à 2/3)
- Thé aux fruits ou thé de cynorrhodon
- Thé de cynorrhodon avec thé aux fruits (50:50)
- Thé aux fruits avec thé noir (2/3 à 1/3)

Préparation

Porter l'eau à ébullition, retirer la bouilloire du feu. Mettre les sachets de thé dans l'eau et les laisser infuser pendant 5 à 10 minutes. Retirer les sachets de thé, ajouter le sucre à l'eau du thé. Goûter, le concentré doit être sucré, comme un sirop. Selon le cas, affiner avec du jus de citron !

Distribution

verser un peu de concentré dans le récipient à boissons et compléter avec de l'eau froide, goûter. Si nécessaire, ajouter du jus de fruits, par exemple de boîtes de conserve – cela adoucit le thé et apporte un changement de couleur spécial. Conserver le concentré fermé et si possible au frais pendant 2 jours maximum

Matériel de base et organisation de la cuisine de camp

Pour l'équipe de cuisine d'un camp, cela vaut la peine de s'organiser suffisamment tôt avant et surtout pendant le camp. Outre la planification des menus, l'aperçu des éventuelles allergies et intolérances, la planification du budget, les possibilités d'achat et d'élimination, etc., une cuisine de camp doit être organisée de manière pratique et propre, conformément à la sécurité alimentaire. Voici une liste avec une répartition possible au sein de la cuisine de camp :

Pour travailler

- Surfaces de travail pour la préparation et la cuisson
- Étagère à épices ou caisse à épices bien ordonnée
- Suspension pour les louches
- Caisse de matériel pour les couteaux, les planches à découper, etc.

Pour cuisiner

- Cuisinière, foyer avec grille
- Rangement protégé pour le bois de chauffage
- Zone de travail du bois

Alimentation (dans une tente séparée/une partie de la cuisine !), divisée en :

- Petit déjeuner
- Légumes crus + fruits

- Produits secs (par ex. riz, pâtes, boîtes de conserve, sachets de thé)
- Goûter + lunch
- Privé

Pratique

- Étagère pour récipients d'eau
- Étagère pour casseroles et poêles
- Étagère pour porte-aliments et récipients à louche

Point de tri des déchets, divisé en :

- Déchets d'épluchage/compost
- Alu
- PET
- Papier + carton
- Éventuellement plastique
- Déchets résiduels

Conseil environnemental

Le recyclage est très important, mais ce qui se passe avant l'est encore plus important du point de vue de l'environnement : En renonçant aux produits jetables et en achetant des matériaux durables et de bonne qualité, vous contribuez à la réduction des déchets. Et avant de faire de nombreux achats en vue du mova, demandez-vous si vous aurez encore besoin de l'objet dans les camps à venir. Sinon, vous pouvez certainement emprunter ce matériel à votre entourage.

Personnel & hygiène

- Point de lavage des mains : Bidon d'eau, savon, serviette, désinfectant pour les mains.
- Étagères pour les affaires personnelles, porte-manteaux

Solution Logical

	Produit 1	Produit 2	Produit 3	Produit 4	Produit 5
Nom de produit	Fèves de cacao	Tomates cerises	Basilic	Bananes	Concombres
Animal de mova	Dispa	Valo	Deci	Onesta	Fidu
Menu	Snack au chocolat	Lasagnes	Pesto	Smoothie	Burger d'insecte
Provenance	Équateur	Suisse	Suisse	Costa Rica	Suisse
Saison	Mars à juin	Juin à octobre	Juillet à septembre	Toute l'année	Avril à septembre
Culture	Plantation	Balcon	Jardin	Plantation	Sous serre
Standards	Bio	Culture personnelle	Bio	Sous serre	Bio