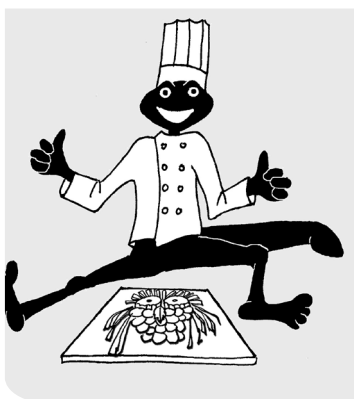


# Collection Outils Pédagogiques



# Le Merlet



# Alim'Anim

# Avant-propos

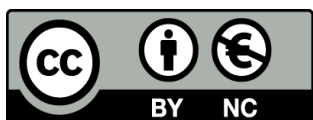
---

L'association le Merlet est une association d'**éducation populaire** et d'**éducation à l'environnement**. Elle accueille des groupes de jeunes de tout âge et de tout milieu, sur des séjours de vacances et des classes de découvertes. Elle forme également des animateur·trice·s et des directeur·trice·s par le biais des formations qu'elle propose. Grâce à une dynamique interne et un désir d'évolution constant, c'est aussi un foyer de recherche pédagogique. Ainsi les livrets de la collection outils pédagogiques sont le fruit de l'expérience de terrain et des réflexions pédagogiques des salariés, bénévoles et volontaire de l'association.

Une partie des valeurs du Merlet se retrouve dans cette phrase clé :

*la nature, le groupe,  
espaces d'expériences partagées*

Ce livret pédagogique est écrit en utilisant l'écriture inclusive. Dans la langue française, on a l'habitude de voir le masculin absorber grammaticalement le féminin, ce qui a pour effet de l'invisibiliser. Ainsi dans ce document vous trouverez animateur·trice plutôt qu'animateur.



Vous êtes autorisé·e à partager ce travail, sans utilisation commerciale, en citant la source, en intégrant un lien vers la licence Creative Commons.

# Sommaire

---

Sommaire.....	2
Introduction.....	3
Carte mentale .....	5
Anim'Alim .....	6
Quelques notions de diététique.....	14
Conseils pour vos menus de bivouac.....	17
Recettes .....	19
Plats froids.....	21
Plats chauds .....	23
Desserts .....	29
Cueillette et cuisine sauvage .....	33
Quelques recettes sauvages.....	34
Quelques recettes de cuisine au feu de bois.....	36



## Introduction

---

Les repas en séjour de vacances sont des moments privilégiés pour atteindre plusieurs objectifs, en lien avec les projets éducatifs, pédagogiques, ou les intentions des équipes d'animation. Ainsi les actes de la vie quotidienne deviennent de réelles occasions de sensibiliser à de nombreuses valeurs liées à la question de l'alimentation ; sensibilisation au choix de notre alimentation en lien avec l'environnement et le bien-être du corps (moins de viande, bio, local, de saison, ...), découverte des goûts, du non gaspillage. Cependant ces intentions pédagogiques ne doivent pas prendre le dessus sur le bien-être du public accueilli.

Sur un centre de vacances, chaque membre du personnel a son rôle à jouer. Les cuisiniers, économes, coordinateur-trices, responsables de séjour, animateur-trices, ... Nous sommes tous garants du bien être alimentaire des enfants, qui passe par la prise en compte de ce besoin primaire, autant au **niveau physique qu'affectif**.



Ainsi pour garantir la **sécurité physique** il est important de veiller :

- A la quantité : manger à satiété (ni trop, ni trop peu).
- A l'hygiène : se laver les mains, être garant du respect des normes de sécurité sanitaire (HACCP), ...
- A l'équilibre des repas : apport énergétique suffisant.

- Au respect des régimes alimentaire (végétarien, sans lactose, sans gluten, ...)
- Au rythme (prendre le temps de manger, passer des moments de repas calmes...) et appétit de chacun (moineau, brebis, ours).

Pour garantir la **sécurité affective** il est important de veiller :

- Au plaisir de manger, à la convivialité du moment (préparer, partager un repas ensemble).
- Aux complexes, moqueries, faux préjugés.
- Aux repères des enfants : ils doivent s'y retrouver, ne pas être complètement dépaysés. Être bienveillant et s'adapter au groupe.
- A la diversité des repas.
- A la quantité : attention à la peur de manquer.
- A la règle des 3 : Entrée/plat/dessert (même avec une salade repas).

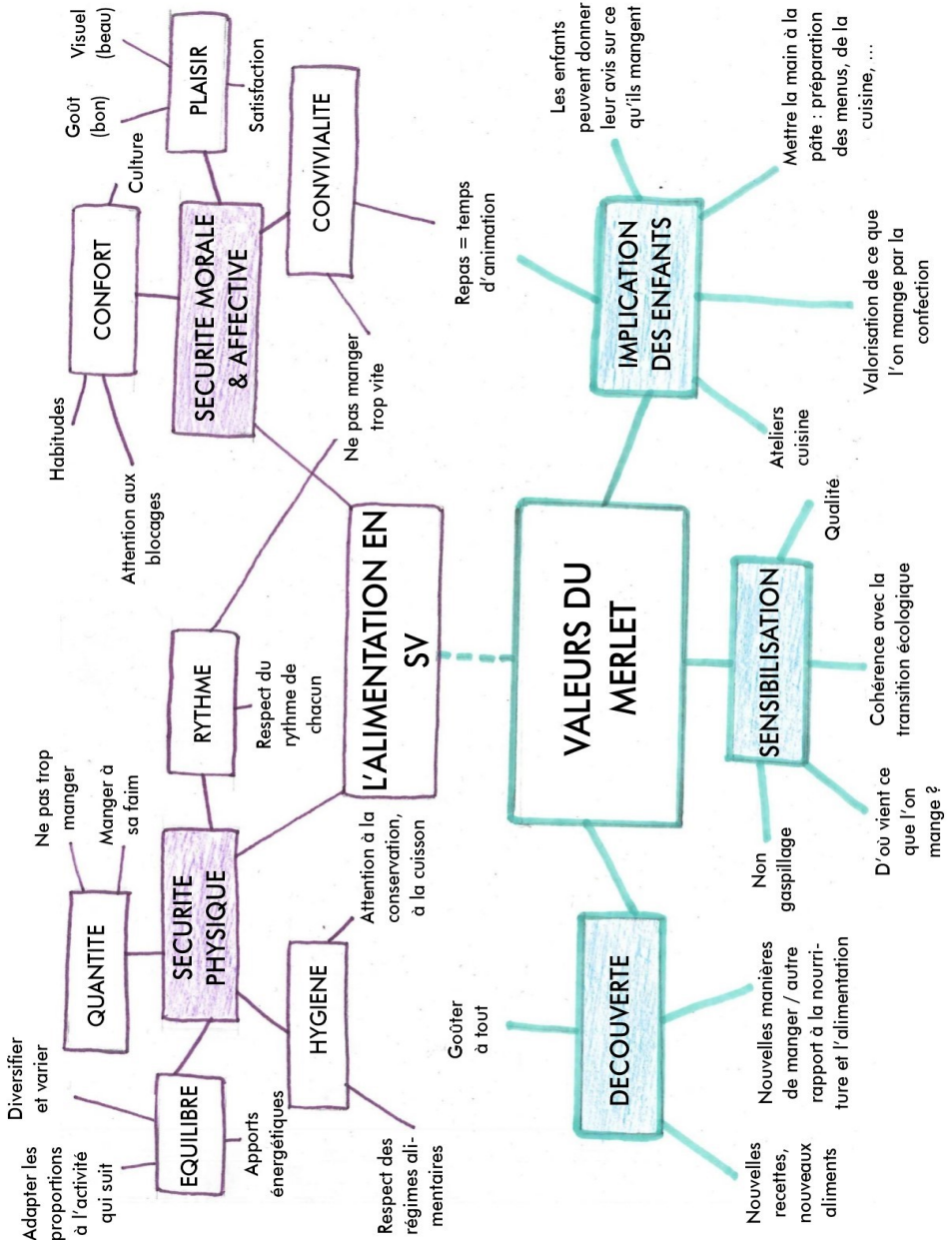
### **Petits conseils pour bien commencer :**

- Les premiers repas et derniers repas sont importants (au centre comme en bivouac), ce doit être des repas simples, rassurants et fédérateurs.
- Avant l'arrivée des enfants vérifiez les habitudes alimentaires signalées dans les fiches sanitaires (allergies, intolérances, régimes alimentaires) et parlez-en avec les parents lors de l'arrivée. Pensez aussi dans l'élaboration des menus à inclure ces régimes de façon à avoir le moins de préparation.
- Lors du 1er repas, mais également tout au long du séjour, analysez/évaluez votre groupe, et adaptez-vous.
- Avant une sortie, il est important de vérifier le pique-nique et n'hésitez pas à le compléter si les quantités vous semblent insuffisantes.
- Toujours avoir des fruits secs, du chocolat, des barres de céréales avec soi au cas où.

#### **« Il faut goûter ! »**

Nous avons tous entendu cette phrase rituelle dans notre enfance et sûrement nous, adultes, continuons de l'utiliser à destination des enfants qui ne veulent pas manger. Mais il faut l'utiliser avec prudence car elle peut créer des blocages chez l'enfant. Cette phrase cache-t-elle vraiment une simple notion de santé et d'équilibre alimentaire ? Pourquoi ne pas essayer plutôt de comprendre pourquoi un enfant ne veut absolument pas manger tel ingrédient ? L'appréciation du goût et de la saveur des produits comporte sa part d'inné et d'acquis.

# Carte mentale





# Anim'Alim

---

Il existe pleins de petites animations à réaliser avec les enfants pour aborder le thème de l'alimentation, pour organiser les repas ou simplement pour rendre ces temps rigolos et ludiques ! Voici une petite liste d'animations autour de l'alimentation :

## Pour éduquer au goût et découvrir :

Manger est une expérience sensorielle, elle mobilise en effet tous les sens ! La vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe et le goût ! Voici quelques activités développant plus particulièrement ce dernier sens.

**Le goût'à'tout** : comme son nom l'indique, ce petit jeu permet une (re)découverte de saveurs et de textures. Le principe est simple : préparer des échantillons d'aliments dont la texture où le goût peuvent surprendre et faites-les déguster aux enfants les yeux fermés ! Revenez avec eux sur les sensations et l'importance de la vue dans le plaisir gustatif ! Testez différentes textures : liquide, croustillant, sec, fondant, ... Ou différentes saveurs : sucré, salé, acide, amer. Vous pouvez également leur faire goûter une saveur les yeux ouverts qu'ils doivent ensuite retrouver parmi plein d'autres les yeux bandés !

Attention cependant à ne jamais l'imposer, certaines personnes peuvent être terrorisées par le fait de mettre quelque chose dans leur bouche sans le voir.



Faire des **repas à thématique culturelle** : cuisine indienne, marocaine, grecque, asiatique, ... C'est l'occasion de découvrir et de s'ouvrir à différentes habitudes alimentaires, à des associations de goûts inconnues au palais, et à de nouvelles cultures.

### **Pour gagner en autonomie et apprendre à équilibrer ses repas :**

Faire ses menus et préparer son repas sont l'occasion de nombreux apprentissages !

Il existe de supers **outils pédas** propres au Merlet pour aborder les questions de l'alimentation équilibré et nutritive ! (« *Manger mieux, Manger bien* », « *Jungle Miam* »).

Faire le choix de **créer ses menus de bivouac** avec son groupe, permet d'ouvrir une discussion sur l'alimentation et de partir de ce qu'ils aiment et ont envie. Avec les plus petits on peut décider de plusieurs menus à leur proposer afin qu'ils choisissent parmi ceux-là ce qu'ils préfèrent. Avec les moins petits, on peut les laisser choisir les menus entièrement ou en partie, selon le niveau d'autonomie et l'expérience du groupe.

Concevoir les menus avec les enfants ou les jeunes, c'est super ! Mais parfois, on manque de temps et il peut être compliqué de canaliser toute cette énergie d'innovation qui s'avère souvent incompatible avec le bivouac.... Pour laisser les jeunes innover tout en gardant les pieds sur terre, vous pouvez utiliser un outil qui demande un peu de préparation mais qui simplifiera vos ateliers menus :

Créer des petites **cartes « Ingrédients »** avec tout ce qui est possible de préparer en bivouac : pâtes, riz, tomates, courgettes, .... Avec ces cartes, les jeunes ont un aperçu des possibilités et peuvent ainsi mélanger les ingrédients pour concevoir la recette adaptée !

Avec ces mêmes cartes, il est aussi possible de faire une variante du « **Trois fois rien** » : Les jeunes piochent une carte « ingrédient » au hasard. Par groupe de 3 ou 4 et avec leur carte ingrédients, ils doivent trouver le plus grand nombre de recettes possible et réalisables !

Vous pouvez aussi tester les **repas sans adultes**, les enfants apprendront à gérer le service, le rythme du repas, les quantités ...



## Pour sensibiliser à une alimentation consciente et plus responsable :

Les activités qui suivent ont pour but de faire prendre conscience aux enfants ce qu'ils ont dans leur assiette et cela valorise les produits, et donc les productions.

Faites un passage avec les enfants dans un **potager** ou un **jardin aromatique**, si vous avez la chance d'en avoir sur le centre. Ils prendront conscience d'où vient ce qui se retrouve dans leur assiette et si vous choisissez de faire de la **cueillette** avec eux, ils participeront à ce qu'il y a dedans.

Qui sont ceux qui produisent les fruits et légumes, le lait, la viande et tous ces produits utilisés au quotidien ? Le métier de producteur, ou d'agriculteur, est un vaste mélange de savoir-être et surtout de savoir-faire. Emmenez les enfants à la rencontre de ces métiers, c'est leur faire comprendre par qui et comment est fait ce qu'ils mangent tous les jours. **Visiter une ferme**, participer à la **fabrication du fromage** ou cueillir des fruits chez un producteur par exemple, sont des activités pédagogiques qui auront un réel impact sur les enfants et les jeunes.



**Se réappropriier les transformations** des produits c'est aussi aborder la question ; « des aliments tout faits ou fabriqués ? ». Beaucoup de produits que nous avons l'habitude d'acheter tout faits sont en réalité très simples à faire soi-

même. Faites faire aux enfants leur propre beurre ou leur farine afin de leur faire prendre conscience des matières alimentaires premières.

Le **pain** est aussi un bon exemple de produit que nous achetons « tout fait » alors qu'il est très facile et agréable à préparer. Proposez aux enfants d'en faire, sous forme d'atelier cuisine. Les ingrédients sont de la farine, de l'eau, de la levure, du sel et de l'huile, pas plus !

Ces ateliers cuisine peuvent se faire en lien avec l'équipe de cuisine présente sur le centre, afin d'entretenir la proximité avec les enfants. Ce lien établi permet aux enfants de connaître les personnes derrière les plats qu'ils mangent en séjour.

Faites une **carte de France ou du monde** géante et dessinée, selon la provenance des produits achetés, pour illustrer et décrire aux enfants l'importance et l'impact de la provenance des aliments.

Abordez le sujet de la saisonnalité des produits : Manger des fruits et légumes de saison, c'est garantir des produits frais et de qualité. C'est aussi encourager les circuits-courts. Il est possible, par exemple de créer avec les enfants, un **calendrier des fruits et légumes de saison**.

### **Pour innover en bivouac :**

Faites un « **dîner de bivouac presque parfait** » : Faire trois groupes de cuisine, un à l'entrée, un au plat, un au dessert, et répartir les animateurs dans les groupes, pour qu'ils soient garants du « réalisable » des recettes. Ce jeu ajoute un côté ludique à la préparation des repas et implique les enfants dans la confection de leur propre repas !

PS : des repas peuvent être préparés à l'avance, sur le centre, sous forme **d'ateliers cuisines**. Par exemple ; préparer un gâteau d'anniversaire, des burgers VG pour gagner du temps et du gaz sur le lieu de bivouac, ...

Créez **vos propres assiettes** et vos propres couverts : écorces d'arbres, cailloux plats, branches à tailler, ... Mettez en place des ateliers de tailles de bois et permettez aux enfants de pouvoir savourer un bon repas dans leur création !

Utilisez la nature dans les assiettes, faire de la **cueillette sauvage** avec les enfants. Attention à ce que l'animateur sache vraiment ce qu'il cueille, ce qui est comestible.

La vue joue beaucoup sur le plaisir que l'on a de manger. Un plat bien présenté donnera d'autant plus envie aux enfants de le déguster, surtout s'ils y participent. Osez le **Food'Art** ! Découpez, taillez, disposez, agrémentez, ... Sur une thématique définie ou au gré de chacun, laissez les enfants s'exprimer en créant avec les aliments ! Prévoyez cela sur un repas sans trop de préparation et ne lésinez pas sur les crudités !



### Pour rendre les repas funs :

Pour rendre le moment du repas un peu rigolo, pourquoi ne pas tenter quelques petits **défis** :

- Manger sans parler ?
- Manger les yeux bandés ?
- Manger avec une seule main (et si possible la main « maladroite ») ?
- Manger lentement ?
- Manger avec les doigts ?
- Manger assis par terre ?
- Manger tous dans un seul plat ?

Mettre en scène pour donner envie de déguster le repas ! Faire un **repas thématique** en rapport avec votre séjour, avec une couleur dominante, en jouant avec les formes ou simplement pour la découverte d'autres cultures ou saveurs, emmenez les enfants en voyage le temps d'un repas en décorant l'espace « repas ».

N'oubliez pas également que les temps de préparation et à table sont des moments conviviaux et de partage. Des temps qui créent du lien social en toute simplicité. Alors ne les négligez pas et profitez-en !

## Repas thématique : soirée Astro

Voici un exemple de repas thématique qui peut être fait lors d'une soirée/veillée astronomie :

### Menu astro

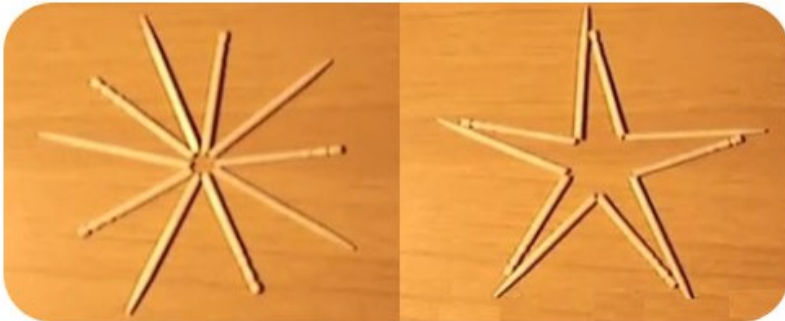


- **Entrée** : Melon coupé en forme de croissant de lune et crudités (radis, carottes) coupés en forme d'étoiles
- **Plat** : Aligot bleu (voir la recette p. 29)
- **Dessert** : Pomme coupée dans la largeur

### Le petit +

Si vous utilisez des cure-dents pour manger vos crudités en entrée, ils peuvent ensuite être utilisés pour faire un tour de magie !

Cassez 5 cure-dents en deux mais sans séparer les deux bouts. Positionnez les cure-dents en étoile puis versez des gouttes d'eau au milieu : les cure-dents vont s'écarter pour former une étoile.



## Installer sa cuisine de bivouac

---

Pour que le temps du repas et de sa préparation ne soit jamais une contrainte mais un temps agréable de convivialité et d'échange, il est important d'aménager sa **cuisine de bivouac** le plus fonctionnellement possible pour assurer le confort et le bien-être de tous. Un coin cuisine bien pensé c'est une cuisine pratique, des rangements et des espaces repérables par le groupe, la sécurité affective et physique des enfants préservée, une envie partagée de cuisiner mais aussi une autonomie plus facile d'accès !



Quand vous installez votre coin cuisine pensez à :

- Installer un coin de découpe et d'épluchage (à côté du compost par exemple) sur un « comptoir » en hauteur pour avoir l'impression d'être comme à la maison !
- Bien définir l'espace de cuisson : isoler les réchauds, enterrer légèrement les bombones de gaz pour qu'elles soient plus stables, construire un pare-vent en pierre, ...
- Formaliser un espace de lavages de main avec un bidon et un petit morceau de savons (pour les mains, les ustensiles qui tombent par terre, ...) ! Hygiène et confort renforcés !
- Ranger les ustensiles de cuisine, casseroles et autres.
- Organiser le rangement de la nourriture (ce qui peut s'abîmer, être mangé par les animaux, ...) et rendre accessible et facilement repérable tout ce qui est utile pour le petit dèj' ou le goûter pour faciliter l'autonomie.

Sac poubelle,  
accessible par  
tous.

Réchauds : ils ne sont pas dans le passage. Le brindilleur, dans le cas des séjours des plus grands, peut être alimenté par un jeune, mais attention au risque de renversement de la gamelle brûlante. La cuisson est gérée par l'animateur.

Bidon d'eau



Cailloux pour délimiter. Ils disparaîtront, comme toute trace de votre bivouac, à votre départ.

Les enfants sont installés pour aider à la découpe des légumes. Des couvercles de gamelles, de tupperware servent de planche à découper, et sont posés sur des bidons, des cagettes, des cailloux... Ils n'ont pas accès aux réchauds.



## Quelques notions de diététique...

---

- Préférer consommer les fruits en dehors des repas et les crudités au début d'un repas, pour une meilleure digestion et assimilation des nutriments.
- Prendre le temps de mastiquer. La salive contient des sucs digestifs, le broyage des aliments accélère l'assimilation et l'arrivée de la satiété.
- Bien boire de préférence entre les repas (30mL/kg + ce que nous transpirons) : les enzymes digestives noyées dans l'eau sont moins efficaces.
- Faire trois repas équilibrés par jour, le petit déjeuner est à considérer comme un repas à part entière.
- Eviter de manger entre les repas. Penser aux apports énergétiques en fonction des activités et dépenses physiques.
- Réduire les apports en laitages. Préférer la diversité des laits végétaux pour varier les apports nutritionnels.
- La levure, les graines germées, les algues, le soja, le gomasio apportent du goût et des apports nutritionnels intéressants.
- Préférer les protéines d'origine végétale pour leur diversité et conservation. Diversifier les apports en réduisant les quantités de protéines animales. Préférer les viandes dites maigres (veau, poulet) et le poisson (oméga 3). Plus les viandes sont grasses, plus elles sont riches en graisses saturées, nocives en excès. Elles encrassent les artères et favorisent le cholestérol. L'association céréales-légumineuses permet à l'organisme d'assimiler mieux les protéines présentes et de disposer des acides aminés essentiels (la lysine) présents dans la viande.
- Préférer consommer des aliments issus de l'agriculture biologique : ils sont exempts de pesticides et de produits de synthèse. En particulier pour les fruits et légumes et les produits secs (céréales, légumineuses, ...).
- Préférer les céréales complètes. Elles sont plus riches en vitamines, oligo-éléments et minéraux. Issues de l'agriculture biologique car les pesticides se concentrent dans l'enveloppe du grain.
- Préférer la cuisson à la vapeur, à l'étouffé, réutiliser les eaux de cuisson des légumes (bouillons/soupes), éviter de trop faire cuire pour limiter la perte des qualités nutritionnelles.
- Consommer les sucreries de manière occasionnelle (pour les coups de fatigue par exemple) et en quantité raisonnable : elles font plaisir mais font aussi grossir. Préférer les sucres non raffinés (sucre brun), et ceux à indice glycémique bas (miel, fruits secs, fruits).
- Une activité physique quotidienne d'une heure garantit le bon fonctionnement du corps.

## LES GRANDS GROUPES ALIMENTAIRES

Pour réaliser toutes nos actions nous avons besoin d'énergie.  
Pour grandir, il faut que nos cellules se construisent.  
Pour durer, il faut que nos cellules s'entretiennent et se renouvellent.

Les aliments répondent à ces besoins et sont classés en 3 groupes.

### GLUCIDES

*Fournit de l'énergie à court et moyen terme.*

#### Assimilation lente

Céréales  
Légumineuses  
Fruits

#### Assimilation rapide

Viandes  
Poissons  
Œufs  
Produits laitiers

### PROTIDES

*Participe à la construction et à l'entretien de nos cellules.*

#### Origine animale

Viandes  
Poissons  
Œufs  
Produits laitiers

#### Origine végétale

Levure  
Soja  
Tofu  
Céréales /  
Légumineuses

### LIPIDES

*Fournit de l'énergie stockée pour le long terme.*

#### Origine animale

Beurre  
Saindoux  
Lard

#### Origine végétale

Huile  
Oléagineux

Pour avoir une alimentation équilibrée et éviter ainsi des carences, il ne suffit pas de se contenter de ce tableau. En effet, en mangeant tous les jours du riz, une viande et de l'huile en respectant les taux indiqués, on produira de l'énergie, les cellules se développeront et pourtant on aura une alimentation carencée.









D'autres éléments nous sont donc indispensables.

**LES FIBRES** se trouvent dans les fruits et les légumes, indispensables au bon transit intestinal.

**LES VITAMINES ET SELS MINÉRAUX** présents dans tous les aliments, participent à l'assimilation des glucides, des lipides et des protéines (les métabolismes).

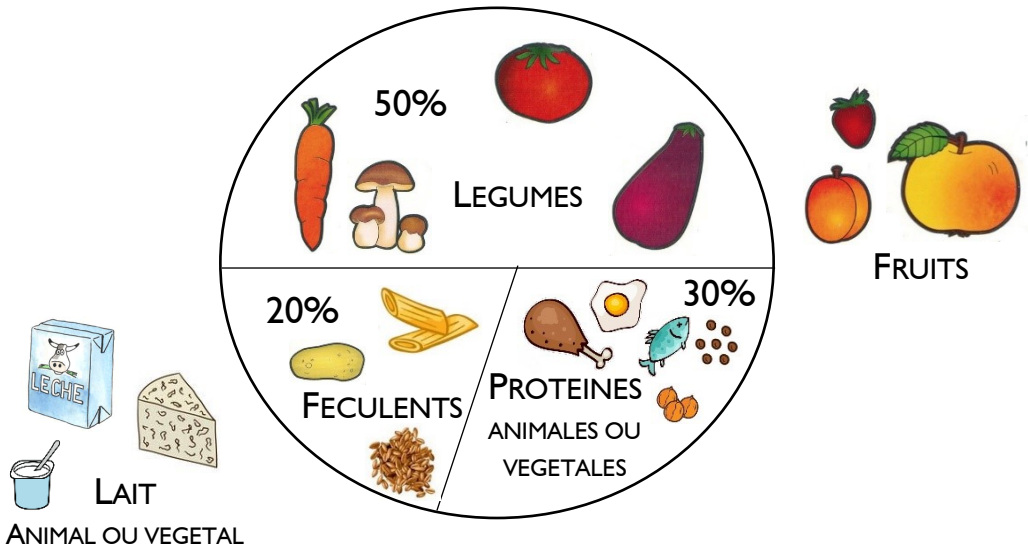
**L'EAU** indispensable à la vie se trouve dans tous les aliments en plus ou moins grande quantité, il faut compléter son apport en fonction de son activité et de son environnement (de 1,5 à 3 litres ou plus).

## LES FAMILLES D'ALIMENTS

	Céréales : blé, riz... Légumineuses : lentilles...	GLUCIDES à assimilation lente
	Viandes, poissons et œufs Céréales - légumineuses	PROTIDES – LIPIDES PROTIDES - GLUCIDES
	Laitages : lait, fromage...	PROTIDES - LIPIDES
 	Fruits, légumes crus Fruits, légumes cuits	GLUCIDES
	Miel, sucre...	GLUCIDES à assimilation rapide
	Graisse végétale : huile...	LIPIDES
	Graisse animale : beurre...	LIPIDES

Dans la partie « Recettes », vous retrouverez ces codes couleurs, afin de vous aider à équilibrer vos menus.

**Pour un apport quotidien équilibré, il vous faut :**



# Conseils pour vos menus de bivouac

---

## Pensez à équilibrer et varier vos menus :

- Associer légumineuse et céréales pour la bonne assimilation des protéines (et ça tient au ventre !)
- Faire attention au trop de gluten (varier avec du riz, du millet, des lentilles). Limiter les apports en pain (par exemple, servir le pain après le service de l'entrée).
- Ne pas oublier la viande/poisson : tous les enfants/animés ne sont pas végétariens ! Penser au jambon cru, saucisson, thon en boîte, sardines...
- Être vigilant sur l'équilibre des apports : Éviter de faire un aligot en plat et une charlotte en dessert. Trop bourratif ! La digestion risque d'être difficile pour les enfants avant d'aller dormir ou avant de faire une activité sportive.

## Les quantités nécessaires peuvent évoluer :

- Selon l'âge, l'humeur, les dépenses physiques, le temps, l'appétit et les besoins énergétiques varient beaucoup, surtout à l'adolescence. Ne pas lésiner sur les féculents, quitte s'il y en a trop à les réutiliser en salade le lendemain (en moyenne le poids/personne en féculents cuits est de ; 100g à 125g pour les enfants, 125g à 150g pour les pré-ados, 150g à 200g pour les adultes, 175g à 250g pour les ados).
- S'il fait mauvais temps : augmenter les quantités de 10% et privilégier le chaud (prendre des sachets de soupes lyophilisées).
- Plus on avance dans le séjour et plus la fatigue se fait sentir : Ajuster les quantités en fonction.

## La conservation des aliments :

- Produits non stabilisés : œufs, yaourts, fromage blanc, viande, ... Délais de 3h pour les consommer et ne pas consommer crus les œufs ni la viande. Pas de consommation donc au-delà du premier jour (sauf si ravitaillement ou achat au jour le jour). De plus, il est fortement recommandé de les transporter dans des sacs isothermes.
- Si un frigo est à disposition, il est obligatoire de garder un échantillon témoin de chaque plat (100 gr), mais en bivouac cela est toléré de ne pas le faire, par contre il faut garder les étiquettes.
- Pour une meilleure conservation des salades mettre la sauce à part dans une bouteille en plastique et la verser au dernier moment.

- Si vos fruits frais se sont abîmés lors de l'itinérance ou sont trop murs, pensez à en faire une compote.

### **Conseils pratiques :**

- Préparer les salades du midi le matin ou la veille au soir.
- Si on porte beaucoup (itinérance en randonnée), attention au choix des aliments (pas de produits trop lourds comme les pastèques...) et favoriser les menus ayant un rapport intéressant poids/énergie (ex : Dahl, pâtes...).
- Attention à l'anticipation de la préparation des plats, on peut être surpris par le temps ; ne pas hésiter à investir les enfants, cela leur plaît beaucoup et les petites mains font gagner beaucoup de temps.
- Pour gagner du temps et du gaz : cuire les légumes coupés en petits morceaux dans un fond d'eau avant de les faire revenir à l'huile.

### **Et aussi :**

- Prendre des fruits secs toujours en plus (randos, petites faims).
- Ne pas oublier les condiments : sel, poivre, huile, vinaigre... et les épices ! Ce n'est pas lourd et ça change la vie.
- Faire des petites entrées (rappelez-vous la règle des 3) ; légumes crus à « croquer » (carottes, concombres, avec de la sauce salée au fromage blanc), saucisson, melon/fromage, tapenades, ...
- Ne pas hésiter à commander des ingrédients pour vos menus, tant que le prix reste abordable et que vos produits sont de préférence de saison.
- S'il y a un intervenant (Moniteur Activités de Pleine Nature), n'oubliez pas de le prendre en compte dans les quantités).

### **Funky twist :**

- Bivouac en bord de rivière, avez-vous songé à la charlotte ?
- Vous n'êtes pas itinérant : faites des crêpes ! Vous pouvez même aller ramasser des mûres pour faire de la confiture...
- Pas besoin de feu pour faire des chapatis, à la poêle ça marche aussi !
- Sur les causses, ramassez du thym serpolet pour assaisonner vos plats.
- Allez ramassez des plantes pour faire des tisanes.
- Faites des citronnades ! Mélangez eau, sucre et citron, facile !
- Pour un repas festif, pensez à l'apéro : jus de fruits, sirop maison, saucisson, olives, fromage à pâte dure, ... Le tout dans des petits bols.
- Près des sources, des fermes, dans les Gorges : des orties !  
*Un p'tit pesto pour l'apéro ?*

## Le petit déjeuner

---

En bivouac, le petit déjeuner se prend en général de manière échelonnée, suivant le rythme de réveil des enfants. Voici une idée de liste « classique » pour un petit déjeuner varié. Il vous faudra peut-être redoser la quantité pain et céréales, selon ce que votre groupe préfère manger le matin, sachant qu'il faut compter environ 100 gr de céréales par personne, et 60 gr de pain par personne (mais ces quantités varient selon l'âge) :

Ingrédients	Quantités pour 4 personnes
Céréales (chocolat, fruits secs)	240 gr
Pain	200 gr
Lait animal	1L
Lait végétal (riz, soja, ...)	0.40 L
Confiture	1/2 pot
Miel	1/4 pot
Fruits/Fruits secs	2 au choix/80 gr
Chocolat en poudre	60 gr
Jus de fruits	1L
Thé	1 sachet

Si vous voulez changer du classique petit déjeuner et proposer de nouvelles recettes le matin, voici deux idées :

### **Matinée grasse mat' et jeu libre**

---

Il est important de ne pas oublier que les séjours sont des vacances pour les enfants avant tout ! En bivouac, profitez du lieu et du temps que vous avez pour faire une matinée à votre rythme et à celui des enfants. Proposer un brunch sucré/salé, en libre-service, après une grasse matinée, et qui permette aux enfants de profiter du lieu, en organisant par exemple un « temps libre ».

Voici des exemples de ce que vous pouvez proposer à manger :

Crêpes, avec différentes garnitures, des œufs, du fromage, du pain, des céréales, salade de fruits, fromage blanc, ...



## Porridge

**25 minutes – pour 4 personnes – bivouac non itinérant**

**Produits secs** : 160 gr de flocons d'avoine, sucre, 100 gr de raisins secs (fac.)

**Produits frais ou laitiers** : 1L de lait

**Epices** : 1 pincée de cannelle

**Recette** : Faire bouillir le lait et faire tomber les flocons d'avoine en pluie, doucement, en remuant tout le temps, à feu doux. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes. Une fois le porridge bien épais, ajouter le sucre et les raisins secs, puis laisser encore cuire quelques minutes.

### Conseil



Pour une version sans lactose, utiliser du lait d'amande (délicieux). Les raisins secs en plus sont facultatifs, et vous pouvez aussi rajouter des noisettes, des amandes et autres fruits secs au choix selon les goûts !

Pour une version légère, en itinérance, utilisez du lait en poudre.



# Recettes

## Mémo

**Les quantités sont indicatives**, mais n'oubliez pas que chaque enfant, chaque groupe est différent et qu'elles peuvent donc varier. Ici les quantités sont calculées pour des enfants entre 9 et 11 ans, donc à augmenter ou diminuer selon votre groupe.

**VG** : Végétarien    **SL** : Sans lactose    **SG** : Sans gluten

Une indication sur la praticité du repas en itinérance ou non est donnée, mais il est tout à fait possible de faire certaines recettes tout de même en itinérance et inversement.

Pour les indications couleurs, elles vous permettent d'équilibrer vos menus sur une ou plusieurs journées, en vous donnant une indication sur l'apport nutritionnel. Se reporter à la page 16. Les recettes avec du fromage sont souvent plus prisées par les enfants (et les adultes !) que les autres, mais attention cependant à l'équilibre de vos menus !

## Plats froids

### Salade de pâtes au pesto



**VG**

**25 minutes – pour 4 personnes – bivouac itinérant**

**F/L** : 1 botte de basilic frais, 3 tomates

**Produits secs** : 300 gr de pâtes, des amandes, noisettes et/ou raisins secs (fac.)

**Produits frais ou laitiers** : 40 gr de parmesan, 1/2 paquet de fêta

**Epices** : Huile d'olive, sel, poivre.

**Recette** : Sur le centre ; Mélanger le basilic ciselé avec de l'huile d'olive et le parmesan, conditionner dans un récipient hermétique (bouteille ou bocal).

En bivouac ; Lancer la cuisson des pâtes la veille ou le matin pour qu'elles refroidissent. Couper les tomates en dés, ainsi que la fêta. Mélanger les pâtes avec le pesto, les fruits secs, les tomates et la fêta.

#### Conseil



Garder un peu de pesto pour le mettre le lendemain midi dans les sandwiches.

## Taboulé

 VG - SL

**30 minutes (+repos) – pour 4 personnes – bivouac itinérant**

**F/L** : 1 concombre, 3 tomates, 1 poivron, 2 citrons

**Produits secs** : 200 gr de semoule, des raisins secs (fac.)

**Epices** : Huile d'olive, sel, poivre, 1 petit bouquet de menthe

**Recette** : Mettre la semoule dans un tup avec le jus des citrons pressés, de l'huile d'olive et les légumes coupés en petits dés. Laisser « mijoter » pendant la nuit et le lendemain rajouter la menthe ciselée, les raisins secs et le sel et le poivre.

### Conseil



Pour une version sans gluten, on peut remplacer la semoule par le quinoa.

## Salade de pommes de terre

 SG - VG - SL

**40 minutes – pour 4 personnes – bivouac itinérant**

**F/L** : 6 pommes de terre (chair ferme), 2 oignons rouges, 4 branches de persil plat

**Conserves** : 1 petite boîte d'olives noires, 1 c. à s. de câpres

**Epices** : Huile d'olive, vinaigre, sel, poivre

**Recette** : Cuire les pommes de terre à l'eau avec la peau dans de l'eau bouillante. Les enlever avant qu'elles ne soient trop « molles ». Les peler dès qu'elles ont refroidies et les couper en rondelles. Ajouter les oignons rouges, finement coupés, le persil ciselé, et les olives et les câpres. Arroser de vinaigrette (huile d'olive, vinaigre, sel et poivre) puis mélanger le tout.

### Conseil



Vous pouvez servir la salade froide ou tiède. Le temps de cuisson des pommes de terre varie beaucoup selon la variété, mais aussi selon la taille. Si vous voulez une cuisson plus rapide, vous pouvez les couper en morceaux. Elles sont cuites quand un couteau se plante sans résistance.

## Salade de lentilles vertes



**30 minutes – pour 4 personnes – bivouac non itinérant**

**F/L** : 4 tomates

**Produits secs** : 160 gr de lentilles vertes

**Produits frais ou laitiers** : 1 mozzarella, 4 tranches de jambon cru

**Epices** : Huile d'olive, sel, poivre

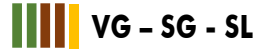
**Recette** : Cuire les lentilles dans 2 fois leur volume d'eau. Couper les tomates en dés, la mozzarella et les tranches de jambon cru. Une fois les lentilles cuites et refroidies, mélanger le tout et ajouter de l'huile, sel et poivre. Manger froid.

### **Et aussi... Pour les repas du midi, faites des salades ou des sandwiches, sous forme de « buffet libre-service » !**

Voici des idées d'ingrédients à mettre dans vos salades et/ou sandwiches : maïs, pois-chiches, olives, tomate, concombre, carotte, poivron, salade verte, fromage (bûche de chèvre, emmental, fêta, camembert, ...), thon, jambon en tranche, œufs durs, mayonnaise, ...

## Plats chauds

### Soupe de légumes



**30 minutes – pour 4 personnes – bivouac itinérant**

**F/L** : 1 oignon, 1 pdt, 4 carottes, 1 céleri

**Produits secs** : 100 gr de vermicelles

**Epices** : Huile d'olive, sel, poivre, 1 bouillon de légumes

**Recette** : Couper en tout petit cubes les légumes. Faire d'abord revenir les oignons dans de l'huile d'olive puis ajouter les autres légumes avec 1 L d'eau et le cube bouillon. Laisser mijoter puis ajouter les vermicelles 5 min avant de servir.

#### **Conseil**



Attention au céleri qui a goût fort et peut ne pas plaire à tout le monde, le cuire à côté ?

## Tartines chaudes à la provençale



**30 minutes – pour 4 personnes – bivouac non itinérant**

**F/L** : 1 oignon, 2 tomates, ½ aubergine, 1 courgette, 1 gousse d'ail

**Produits secs** : 1 pain (2 ou 3 grosses tranches de pain par personne)

**Produits frais ou laitiers** : 150 gr de fromage au choix

**Épices** : Huile d'olive, sel, poivre, herbes de provence

**Recette** : Pour la sauce ; Faire cuire les oignons, courgette et aubergine, coupés en tout petit morceaux, et rajouter les tomates en fin de cuisson.

Couper de grosses tranches de pain et frotter l'ail dessus. Ajouter la sauce sur la tartine, avec le fromage dessus ou à côté.

### Conseil



La sauce peut être adaptée au goût et aux ingrédients. Accompagné d'une salade c'est top ! On peut aussi rajouter une tranche de jambon sec pour les mangeurs de viande.

## Fajitas de bivouac



**Long ! – pour 4 personnes – bivouac non itinérant**

**F/L** : 1 oignon jaune, 2 tomates, 1 oignon rouge, ¼ salade, 1 échalote, 1 citron

**Produits secs** : 300 gr de farine

**Conserves** : 1 boîte de tomate concassées, 1 boîte de maïs.

**Produits frais ou laitiers** : 20 cl de crème fraîche, 100 gr de fromage râpé

**Épices** : Huile d'olive, sel, poivre, herbes de provence, cumin, curry.

**Recette** : Pour les chapatis ; Mélanger la farine avec l'eau et une pincée de sel afin de former des boules homogènes. Puis les cuire en fines galettes à la poêle.

Pour les garnitures ; Faire une première sauce en mélangeant et en chauffant à feu moyen, les oignons, préalablement revenus à la poêle, avec les tomates concassées et les épices. Faire une deuxième sauce en coupant les échalottes, puis les mélanger à la crème fraîche, les épices, le sel et le jus de citron. Couper les tomates en morceaux, couper finement les oignons rouges, préparer des feuilles de salades, du maïs et râper le fromage.

### Conseil



Mettre les différents ingrédients et sauces dans des récipients, en self-service, afin que chacun se compose ses fajitas. La cuisson des chapatis est longue, très longue... donc s'y prendre bien à l'avance !

## Rougail saucisses



**30 minutes – pour 4 personnes – bivouac itinérant**

**F/L** : 2 oignons, 1 gousse d'ail

**Produits secs** : 200 gr de riz, 1 c. à. c. de sucre roux

**Conserves** : 400 gr de tomates concassées

**Produits frais ou laitiers** : 4 saucisses

**Epices** : Huile d'olive, sel, poivre, piment en poudre

**Recette** : Faire revenir les oignons avec le sucre roux. Cuire les saucisses. Ajouter les tomates, l'ail et le piment. Laisser mijoter 20 minutes. Cuire le riz en parallèle et servir avec.

### Conseil



Attention au dosage du piment !

## Chili sin carne



**40 minutes – pour 4 personnes – bivouac non itinérant**

**F/L** : 1 oignon

**Produits secs** : 100 gr de riz

**Conserves** : 1 boîte d'haricots rouges, 1 petite boîte de maïs, 1 boîte de tomates

**Produits frais ou laitiers** : 1 pot de crème fraîche (fac.), fromage râpé (fac.)

**Epices** : Huile d'olive, sel, paprika, piment, origan (selon les goûts et selon l'âge)

**Recette** : Cuire le riz. Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive et les épices. Ajouter les haricots et le maïs préalablement égouttés. 5 minutes après, ajouter les tomates et le sel. Laisser mijoter 15-20 minutes et mélanger régulièrement.

Facultatif ; agrémenter de crème fraîche et de fromage râpé selon les envies.


### Conseil



Top pour organiser une soirée mexicaine, avec du guacamole en entrée et des ananas en sirop au dessert.



## Dahl

 **VG - SG - SL**

**45 minutes – pour 4 personnes – bivouac itinérant**

**F/L** : 2 oignons, 3 carottes ou 1 courgette

**Produits secs** : 200 gr de lentilles corail, riz (facultatif)

**Conserves** : 1 boîte de lait de coco

**Épices** : Sel, poivre, curry


**Recette** : Faire cuire les lentilles corail dans 2 fois leur volume d'eau à feu moyen, pendant 25 minutes. Une fois l'eau absorbée par les lentilles, ajouter le lait de coco, ainsi que les épices. En parallèle, faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive, puis ajouter les carottes/courgettes. Mélanger le tout. Cuire le riz en accompagnement (facultatif).

### Conseil



Ajuster la quantité de lait de coco selon les goûts ! Attention à la cuisson des lentilles, qui peuvent vite se transformer en soupe...

## Tajine VG

 **VG - SG - SL**

**40 minutes – pour 4 personnes – bivouac itinérant**

**F/L** : 2 oignons, 1/2 gousse d'ail, 4 carottes, 6 petites pdt

**Produits secs** : 100 gr de pruneaux, abricots secs, et/ou amandes

**Conserves** : 1 boîte de tomate

**Épices** : Huile d'olive, sel, poivre, ras el hanout, cannelle

**Recette** : Faire revenir dans l'huile les oignons, rajouter les épices et l'ail, puis les pruneaux. Mettre un peu d'eau puis rajouter les carottes coupées en petit dés. Cuire les pommes de terre en parallèle dans l'eau bouillante, puis les rajouter au reste avec la boîte de tomates. Laisser mijoter 20 minutes.

### Conseil



Prévoir un petit thé à la menthe fraîche en accompagnement.

## Couscous



**60 minutes – pour 4 personnes – bivouac non itinérant**

**F/L :** 1 oignon, 1 poivron, 1/2 aubergine, 1 courgette, 1 gousse d'ail

**Produits secs :** 300 gr de semoule

**Conserves :** 1 boîte de tomates concassées, 1/2 boîte de pois chiches

**Produits frais ou laitiers :** 2 saucisses ou merguez (facultatif)

**Épices :** Huile d'olive, sel, origan, cumin, poivre, ras el hanout

**Recette :** Couper les légumes et les faire revenir dans de l'huile d'olive, dans l'ordre suivant ; oignons, poivrons, aubergines, courgettes, ail. Ajouter les épices et un fond d'eau une fois les légumes un peu grillés. Après 15 minutes, ajouter les tomates concassées et les pois chiches et laisser mijoter 30 minutes.

Préparer la semoule ; la cuire en dernière minute en la submergeant d'eau bouillante (1 cm au-dessus), puis ajouter un peu d'huile d'olive, le sel et le poivre.

### Conseil



Rajouter un cube bouillon de légumes pour ajouter du goût. En version non VG ; ajouter des saucisses et/ou des merguez.

## Poulet à l'indienne



**60 minutes – pour 4 personnes – bivouac non itinérant**

**F/L :** 1 oignon, 3 tomates, 1 gousse d'ail, 1 pomme

**Produits secs :** 1 c. à s. de farine

**Produits frais ou laitiers :** 4 filets de poulet

**Épices :** Huile d'olive, sel, poivre, curry, thym, laurier

**Recette :** Faire revenir le poulet dans de l'huile d'olive avec les oignons coupés en lamelles. Saupoudrer de farine et de curry et mélanger. Ajoutez ensuite les tomates coupées en morceaux, l'ail écrasé puis 40 cl d'eau, et la pomme épluchée et coupée en morceaux. Saler, poivrer et ajouter le thym et le laurier. Couvrir et laisser cuire 40 minutes.

### Conseil



Attention au poulet en bivouac qui doit être conservé au frais le plus longtemps possible et consommé le plus rapidement possible.

## Burgers végétariens



1 heure et demi – pour 4 personnes – bivouac non itinérant

**F/L** : 3 carottes, 1 tomate, 1 oignon, ¼ de salade

**Produits secs** : 120 gr de farine

**Conserves** : 1 boîte de maïs, 1/2 pot de cornichons, 1 pot de mayonnaise et/ou de ketchup

**Produits frais ou laitiers** : 2 œufs, 100 gr de fromage à pâte dure, 4 pains à burger

**Épices** : Huile d'olive, sel, poivre

**Recette** : Pour les galettes ; Râper les carottes. Casser les œufs et les mélanger avec la farine et les épices. Puis rajouter les carottes et le maïs. Faire cuire des petites galettes à la poêle avec de l'huile.

Pour les garnitures ; couper en tranches les tomates et le fromage. Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Couper les pains à burger dans la longueur en deux. Disposer tous vos ingrédients sur une table « buffet ».



### Conseil



Vous pouvez rendre ludique le moment de la confection des burgers en installant tous les ingrédients sous forme de buffet, avec les animateurs placés derrière pour faire le service. Chaque enfant passe à tour de rôle afin de choisir ce qu'il veut dans son burger.

Il est possible, afin de gagner du temps en bivouac, de faire les galettes à l'avance, au centre, sous forme d'atelier cuisine avec les enfants. Puis de les emporter dans un Tupperware et de les réchauffer avant de manger.

Ceci est une version de la galette de burger, mais elle peut se faire en pleins de déclinaisons ; avec des patates douces et des lentilles corail, des pois chiches, ...

## Aligot de bivouac

45 minutes – pour 4 personnes – bivouac itinérant



**F/L** : 1 gousse d'ail

**Produits secs** : 1 sachet de purée en poudre

**Produits frais ou laitiers** : 400 ML de lait, ½  
brique de crème fraîche, 150 gr de cantal, 100  
gr d'emmental râpé, 4 saucisses

**Epices** : Huile d'olive, sel, poivre

**Recette** : Faire chauffer le lait et l'eau (quantité indiquée sur les boîtes de purée en poudre), avec l'ail coupé en tout petit morceau. En attendant, couper le fromage en petits dés et cuire les saucisses à la poêle. Quand le lait et l'eau bouillent, y ajouter petit à petit la purée en poudre sans cesser de remuer. Puis, ajouter la crème fraîche (si la purée n'est pas déjà trop

liquide), le fromage et saler et poivrer.

### Conseil



Vous pouvez aussi préparer votre aligot avec des pommes de terre en les cuisant à l'eau avant de partir en bivouac.

A tester : l'aligot coloré ! En ajoutant un demi-chou rouge dans le mélange eau/lait bouillant qui deviendra violet après 15 minutes. Pour une purée bleu clair, ajouter une petite pincée de bicarbonate dans le mélange avant de mettre la purée. Pour une purée rose c'est avant l'acidité du fromage que la purée deviendra rose.

### Astuce pour la cuisson !

Pour le riz, vous pouvez le cuire façon « pilaf », en faisant revenir le riz avec un peu d'huile d'olive, puis en ajoutant de l'eau petit à petit, jusqu'à ce que le riz soit fondant et que l'eau se soit évaporée. Cela permet d'utiliser un minimum d'eau (ce qui n'est pas négligeable en bivouac !)

## Desserts

### Riz au lait de coco



**50 minutes – pour 4 personnes – bivouac itinérant**

**Produits secs** : 80 gr de riz blanc, 50 gr de sucre

**Conserves** : 1 boîte de lait de coco, 4 cuillère à soupe de pralina, 1 conserve de fruits au sirop (ananas)

**Produits frais ou laitiers** : 25 cl de lait

**Recette** : Faire cuire le riz dans les laits, à feu doux, pendant 40 minutes (rajouter de l'eau si cela brule). Une fois le riz bien cuit, ajouter le sucre et le placer dans un tupperware. Rajouter une fine couche de pralina par-dessus, puis des fruits au sirop en tranches.

**Conseil**



Le lait peut être végétal si besoin d'un dessert sans lactose.

### Crêpes (sucrées ou salées)



**Long ! – pour 10 crêpes – bivouac non itinérant**

**Produits secs** : 250 gr de farine blanche

**Produits frais ou laitiers** : 3 œufs, 70 cl de lait de vache ou d'avoine

**Epices** : huile d'olive, sel

**Recette** : Mélanger les œufs et la farine jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel. Rajouter le lait petit à petit pour obtenir une pâte liquide fluide.

**Conseil**



Faire participer les enfants à la cuisson des crêpes car cela prend beaucoup de temps et ils adorent !

Version sans lactose avec du lait d'avoine (même proportions).

Pour enlever facilement les grumeaux, utiliser un chinois !

Pour les garnitures des crêpes salées soyez inventifs, tout est possible selon vos goûts.

## Gâteau petit beurre chocolat



**30 minutes – pour 4 personnes – bivouac itinérant (à préparer à l'avance)**

**Produits secs :** 1 paquet de petit beurre, 100 gr de chocolat noir pâtissier

**Produits frais ou laitiers :** 100 gr de beurre, 1/2 pot de crème fraîche

**Recette :** Ecraser 1 paquet de petit beurre en petits morceaux. Faire fondre le beurre avec le chocolat, puis hors du feu, ajouter la crème fraîche.

Pour le montage du gâteau ; placer des petits beurres entiers pour couvrir le fond du tupperware, puis ajouter une couche de chocolat, une couche de petits beurres écrasés, une couche de chocolat, etc... A la fin recouvrir de petits beurres entiers, pour « refermer le gâteau ».

### Conseil



Pour un anniversaire ! A préparer sur le centre à l'avance avec les enfants, pour qu'il ait le temps de refroidir et durcir au frigo, et parce qu'on ne peut pas emmener de beurre en bivouac.

## Semoule sucrée ou halva (Inde)



**20 minutes – pour 4 personnes – bivouac itinérant**

**Produits secs :** 60 gr de semoule fine, 25 gr de sucre

**Produits frais ou laitiers :** 20 cl de lait

**Épices au choix :** vanille, cannelle, cardamome, gingembre, clou de girofle, ...

**Recette :** Faire chauffer le lait, les épices de votre choix et le sucre. Tournez avec un fouet tout en ajoutant petit à petit la semoule. Ajouter de l'eau si la semoule gonfle trop. Il ne faut pas cesser de remuer afin de ne pas avoir de grumeaux. Laisser refroidir et servir bien frais.

### Conseil



Vous pouvez rajouter quelques raisins secs.

Pour une version sans lactose, cuire avec du lait d'amande.



## Charlotte aux fruits



**20 minutes – pour 4 personnes – bivouac itinérant**

**Produits secs** : 1 paquet de boudoirs

**Conserves** : 1 boîte de fruits en sirop (au choix : pêche, ananas, abricot)

**Produits frais ou laitiers** : 400 gr de fromage blanc

**Recette** : Tremper les boudoirs dans le jus des fruits en sirop. Une fois ramollis, en placer dans le fond et sur les côtés d'un Tupperware, puis alterner de couches de fromage blanc et fruits, avant de refermer avec des boudoirs le dessus.

**Conseil**



Si vous êtes en bord de rivière, mettez le tupp de la préparation, bien fermé hermétiquement, dans l'eau afin qu'au moment de servir, la charlotte soit bien fraîche !



## Cueillette et cuisine sauvage

La cueillette et cuisine de plantes alimentaires sauvages avec votre groupe n'est heureusement pas interdite. Cependant, avant de faire ses courses dans la nature, il faut prendre quelques précautions :

- Y aller avec un animateur ayant de bonnes connaissances botaniques et un guide illustré.
- Ne récolter que ce qui est parfaitement identifié, pour éviter toute intoxication alimentaire.
- Evaluer les capacités de botaniste de votre groupe ; vaut mieux leur montrer des plantes qu'ils pourront facilement reconnaître et cueillir une fois seuls, que de prendre le risque qu'ils ne sachent pas les identifier correctement.
- Il est préférable de cueillir de jeunes plantes ou de jeunes feuilles fraîches (pas les feuilles de la base).
- Agir avec respect du lieu et de la plante, ne récolter que ce que l'on consomme, toujours en laissant sur le lieu et faire attention aux interdits de cueillette de certaines espèces protégées, ainsi que dans certaines zones, parcs nationaux protégés (Renseignez-vous !)
- Nettoyer vos plantes à l'eau avant de les consommer.
- Soyez vigilants sur les parasites, dont peuvent être porteuses les plantes cueillies proches du sol, mais pas de panique ! Les cas d'infection sont très rares.

Voici une liste (non exhaustive) de plantes sauvages et comestibles que vous pouvez cueillir et consommer, une fois bien identifiées :

A cuire, avec des légumes	Achillée millefeuilles, feuille de pissenlit (très amère), houblon, mauve sylvestre, ortie, plantain, silène enflé.
En aromates ou tisanes	Calament, genévrier (baie), menthe, origan, reine des prés, romarin, thym serpolet.
Pour des gelées, des confitures	Pissenlit (fleur), mûre, sureau (baie).
Pour les desserts	Groseillier à maquereaux, mauve sylvestre, mûre, myrtilles.

## Quelques recettes sauvages

### Soupe d'orties

---

**30 minutes – pour 4 personnes**

**Cueillette :** 4 bols d'orties

**F/L :** 6 pommes de terre, 2 gousses d'ail

**Produits frais ou laitiers :** 1 pot de crème fraîche

**Epices :** Sel, poivre

**Recette :** Bien laver la récolte d'orties. Faire bouillir 75 cl d'eau avec les 4 gousses d'ail épluchées et coupées en 4. Ajouter les pommes de terre coupées en petits morceaux et laissez cuire 15 minutes. Ajoutez l'ortie finement ciselée et continuez la cuisson 5 minutes maximum. Salez, poivrez et ajoutez la crème fraîche.

#### Conseil



Pas besoin de mixer la soupe, elle peut donc se faire en bivouac.

### Chips de feuilles sauvages

---

**20 minutes**

**Cueillette :** Ortie, sauge, plantain, ...

**Produits frais ou laitiers :** 1 peu de parmesan (facultatif)

**Epices :** Huile, sel

**Recette :** Mélanger les feuilles préalablement nettoyées avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Les déposer sur une poêle chaude et les cuire quelques minutes avant de rajouter au dernier moment un peu de parmesan.

#### Conseil



Si vous êtes au centre, vous pouvez les cuire au four, elles auront une texture plus croustillante !

## Pesto d'orties

10 minutes – pour 1 petit pot



**Cueillette :** 1 grosse poignée de feuilles d'ortie (pointes)

**F/L :** 1 gousse d'ail

**Produits secs :** 1 vingtaine de noisettes

**Epices :** 100 ml d'huile d'olive, sel, poivre

**Recette :** Laver et essorer

les feuilles d'orties. Réduire les noisettes en poudre. Ecraser l'ail. Mélanger tous les ingrédients et mixer (si possible).

## Omelette au plantain

20 minutes – pour 4 personnes

**Cueillette :** 2 poignées de feuilles de plantain

**Produits frais ou laitiers :** 8 œufs, 15 cl de lait

**Epices :** Huile, sel, poivre

**Recette :** Laver et hacher finement le plantain. Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le plantain, le lait et le sel et battre le tout à la fourchette. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et une fois chaude verser le mélange. Surveiller et éteindre le feu selon la cuisson que vous voulez (baveuse ou non). Poivrer et servir.

### Conseil



D'autres plantes vont très bien dans l'omelette, comme le pissenlit (feuille), l'ortie, le silène enflé, ...

## Quelques recettes de cuisine au feu de bois...

Attention ! Faire du feu est réglementé par les parcs nationaux, sinon ce sont les arrêtés préfectoraux qui cadrent l'emploi du feu. Renseignez-vous donc avant.

Concrètement, dans les Gorges du Tarn et sur les causses, le feu est interdit en été. Il est toutefois envisageable d'en faire sur les centres de vacances, en accord avec la coordination.

**Tortillons sur branche** : Réaliser une pâte à pain (farine, eau, huile, sel) et y ajouter des épices ou fruits secs aux choix et selon les envies. L'entortiller sur une branche et faire cuire sur le feu !

**Pomme de terre à la braise** : Cuire les pommes de terre entières à la braise ou au barbecue pendant minimum 45 minutes.

**Légumes entiers à la braise** : Prenez des légumes d'été (courgettes, poivrons, aubergines) et faites les cuire à la braise, en entier. Dégustez !

**Camembert à la braise** : Mettre le camembert dans un papier aluminium et le poser sur les braises ou le barbecue. Attendre 20 minutes qu'il soit bien fondant. Si vous achetez des camemberts emballés dans des boîtes en cartons, vous pouvez aussi les cuire dedans, en enlevant au préalable le papier plastique.

**Pain au chocolat** : Faire une pâte avec de la farine, de l'eau et du sel, pas trop collante. Prendre un bâton de la taille du pouce et enrouler la pâte autour, puis cuire au feu. Une fois cuite, retirer délicatement la pâte du bâton et insérer à l'intérieur un morceau de chocolat.

**Banane au chocolat** : Entailler la peau et la chair de la banane sur toute la longueur et y glisser le chocolat à l'intérieur. Poser la banane sur les braises et attendre que le chocolat fonde...

**Pommes caramélisées** : Oter le trognon de la pomme (sans la trouser de part en part). Remplir la cavité avec du beurre, du sucre et de la cannelle. Piquer la pomme sur un bout de bois vert et la cuire au-dessus de la braise.

## **N'oubliez pas les épices et les herbes !**

*Elles peuvent agrémenter tous vos plats. Attention cependant, le palais des enfants est différent de celui des adultes.*

**Anis** : compote, salade de fruits, tisane

**Cannelle** : compote, tajine, couscous, chocolat, fromage blanc

**Cardamome** : viande en sauce, compote

**Coriandre** : légumes (carotte)

**Cumin** : légumes, pain, fromage blanc, salade, couscous

**Curcuma** : riz, pâtes, soupes, volaille

**Noix de muscade** : légumes, purée

**Vanille** : compote, confiture, flans

**Aneth** : vinaigrettes, œufs, poissons

**Basilic** : tomates cuites, salade, pâtes, légumes, fraises

**Cerfeuil** : soupe, œufs, poisson, salade

**Ciboulette** : pomme de terre, crudités, omelette, fromage blanc

**Estragon** : poulet, œufs, poisson, tomates, courgettes

**Menthe** : taboulé, tomates, concombre, salade de fruits (jolie jolie)

**Oseille** : omelette, soupe, poisson

**Persil** : pommes de terre, taboulé, œufs, champignons, légumes

**Romarin** : viandes, légumes, confiture ou compote d'abricots

**Sarriette** : légumes poêlés, salade de pdt, sauce tomate, viandes

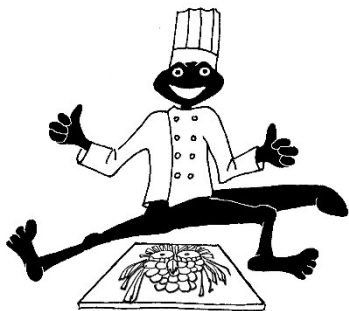
**Thym** : légumes, lentilles, chou, viande, tisane



## Pour le plaisir...

« On raconte qu'un voyageur, après avoir parcouru la plupart des contrées de sa connaissance, se trouva un jour face à un embranchement inédit. Il prit la route de droite et se retrouva devant une porte qui n'avait pas de nom. S'approchant, il entendit des cris de souffrance et d'horribles gémissements. Il ouvrit la porte et entra dans une vaste pièce où tout était préparé pour un extraordinaire festin. Au centre était dressée une grande table, et sur cette table, un plat contenait des mets délicieux dont les effluves le faisaient saliver. Cependant, les convives assis autour de la table hurlaient de faim : les cuillères, deux fois plus longues que leurs bras, étaient fixées à leurs mains de telle manière qu'ils pouvaient se servir mais qu'aucun n'arrivait à porter la nourriture à sa bouche. Effrayé, le voyageur rebroussa chemin et choisit l'autre embranchement. Le lieu où il parvint semblait en tous points identiques, mais en s'approchant, il n'entendit résonner que des éclats de rire et de bonne humeur. Les convives étaient soumis au même défi, mais une seule chose avait changé : au lieu de tenter désespérément de porter la nourriture à leur bouche, ils se nourrissaient les uns les autres. »

*(La légende des grandes cuillères, les blablas d'Emma).*



Mélangez un zeste d'animation autour de l'alimentation, de nombreuses recettes de cuisine, une poignée de diététique et d'éthique, une bonne dose de conseil pour vos menus, une pincée de règle d'hygiène alimentaire. Assaisonnez de créativité et saupoudrez de gourmandise !

**Bon appétit !**

## **Découvrez la collection outils pédagogiques du Merlet!**

Cette collection, c'est de nombreux livrets, déclinés en thématiques diverses et variées :

environnement, jeux et activités, alimentation, bivouac, ...



# **Le Merlet**

**Association Le Merlet**

20, rue Pelet de la Lozère – 30270 Saint Jean du Gard  
04.66.85.18.19 – [accueil@lemerlet.asso.fr](mailto:accueil@lemerlet.asso.fr) – [www.lemerlet.asso.fr](http://www.lemerlet.asso.fr)

**Prix : 3€**