

IDEES REPAS MIDI

	quantités pour 10 personnes			code
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	
Pain bagnat				
pain blanc	3 baguettes	5 baguettes	8 baguettes	
salade verte	1	1	1	
tomate	5	8	10	
tapenade ou mayonnaise	1 tube	1 tube	1 tube	
fromage	300 g	400 g	500 g	
thon (boîte de 400 g)	1	2	2	

Sandwich charcuterie-beurre				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
pain blanc	3 baguettes	5 baguettes	8 baguettes	
beurre	125 g	125 g	125 g	
jambon blanc ou cru, saucisson	5 tranches	10 tranches	10 tranches	

Sandwich au fromage				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
pain blanc	3 baguettes	5 baguettes	8 baguettes	
fromage	300 g	400 g	500 g	

Sandwich composé				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
pain blanc	3 baguettes	5 baguettes	8 baguettes	
jambon	5 tranches	5 tranches	8 tranches	
fromage	300 g	400 g	500 g	
tomate	5	8	10	
cornichon	1/2 boîte	1/2 boîte	1/2 boîte	

Salade des Andes				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
maïs (boîte de 425 g)	1	1	2	
quinoa	300 g	600 g	1 kg	
lait + eau	1 litre	1 litre	1 litre	
thon (boîte de 400 g)	1/2	1	2	
tomate	5	8	10	
olives noires (boîte de 250 g)	1 boîte	1 boîte	1 boîte	

Taboulé				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
semoule moyenne	300 g	600 g	1 kg	
concombre	2	2	3	
tomate	5	5	8	
poivron, oignon	0	1	1	
citron et menthe	4	6	8	

Salade de riz				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
riz	300 g	600 g	1 kg	
tomate	5	8	10	
thon (boîte de 400 g)	1	2	2	
olives noires (boîte de 250 g)	1	1	1	

Salade de pâtes				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
pâtes	300 g	600 g	1 kg	
jambon	5 tranches	5 tranches	8 tranches	
gruyère	100 g	200 g	300 g	
tomate	5	8	10	
cornichon	1/2 boîte	1/2 boîte	1/2 boîte	

Salade de boulghour				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
boulghour	300 g	600 g	1 kg	
thon (boîte de 400 g)	1	1	2	
tomate	5	8	10	
olives noires (boîte de 250 g)	1	1	1	

Tomate ou carotte croque-sel				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
tomate ou carotte	10	10	10	

Salade de choux-fleur				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
choux-fleur	10	10	10	
fromage blanc	500 g	750 g	1 kg	
curry				

IDEES REPAS COMPLETS SOIR

	quantités pour 10 personnes			code
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	
Emincés de poulet aux deux légumes				
polenta ou riz	750 g	1 kg	1,25 kg	
blanc de poulet	5	8	10	
champignons (boîte de 850 g)	1	1	2	
courgette ou poireau	3	4	5	
crème liquide UHT (briquette de 20 cl)	1	1	2	

Pâtes carbonara				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
pâtes tortillon ou papillon	750 g	1 kg	1,25 kg	
crème liquide UHT (briquette de 20 cl)	1	2	3	
emmental rapé ou parmesan	100 g	150 g	200 g	
jambon	5 tranches	5 tranches	8 tranches	

Blé - saucisses sauce provençale				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
blé (style ébly)	750 g	1 kg	1,25 kg	
saucisse	10	10	15	
tomate	8	10	12	
ail et oignon	1	2	2	
persil	1 botte	1 botte	1 botte	

Boulghour aux lardons et aux épinards ou haricots verts				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
boulghour	750 g	1 kg	1,25 kg	
épinards ou haricots verts congelés	750 g	2 kg	1,25 kg	
poitrine salée ou fumée	200 g	300 g	400 g	

Hachis parmentier				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
purée	3 sachets	4/5 sachets	5/6 sachets	
steak haché congelé / saucisse	5 / 10	8 / 15	10 / 20	
oignon	1	2	3	
lait	1,5 litre	2 litres	2,5 litres	

Aligot de bivouac				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
purée	3 sachets	4/5 sachets	5/6 sachets	
crème liquide UHT (briquette de 20 cl)	1	2	2	
ail	1 gousse	2 gousses	3 gousses	
cantal	200 g	300 g	300 g	
emmental rapé ou parmesan	250 g	350 g	500 g	
lait en brick ou en poudre	1,5 litre	2 litres	2,5 litres	
eau	1 litre	1,5 litre	2 litres	

Couscous de bivouac				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
semoule moyenne	750 g	1 kg	1,25 kg	
saucisse ou merguez cuite	10	15	20	
purée de tomates (boîte de 580 g)	1	1	2	
courgette	3	4	5	
aubergine	1	1	2	
oignon	1	2	3	
ail	1 gousse	2 gousses	3 gousses	
cumin et curry				

Courgettes au bacon				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
polenta	750 g	1 kg	1,25 kg	
bacon	10	15	20	
courgette	3	4	5	
oignon	1	2	3	

Quinoa - saucisse à la sauce tomate				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
quinoa	750 g	1 kg	1,25 kg	
purée de tomates (boîte de 580 g)	2	2	3	
oignon	4	5	6	
saucisse cuite	10	10	15	

IDEES REPAS COMPLETS SOIR

	quantités pour 10 personnes			code
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	
Poulet basquaise				
blanc de poulet	500 g	750 g	1 kg	
tomates	8	12	15	
oignons	2	4	6	
poivrons	0	0	2	

Soupe complète				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
soupe en sachet	2 sachets	2/3 sachets	4 sachets	
flocons d'avoine	200 g	200 g	300 g	

IDEES DESSERTS SOIR

Fruits au chocolat				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
fruit au sirop (boîte de 850 g)	2	2	3	
chocolat en poudre	250 g	500 g	750 g	
lait	1/2 litre	1/2 litre	1 litre	

Compote et gâteaux				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
compote (boîte de 850 g)	2	3	4	
gâteaux secs	2 paquets	3 paquets	3 paquets	

Gâteau de riz				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
semoule ou riz	250 g	500 g	250 g	
lait	1,5 litre	2 litres	2,5 litres	
sucre	100 g	125 g	200 g	

Fromage blanc amélioré				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
fromage blanc	1 kg	1,5 kg	2 kg	
sucre	100 g	125 g	200 g	
ou confiture ou miel	100 g	125 g	200 g	
ou crème de marron	200 g	300 g	500 g	
ou compote de fruit (boîte de 850 g)	1	1	1	

Charlotte aux fruits				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
boudoirs	60	75	90	
abricot, ananas au sirop (boîte de 850 g)	1	2	3	
fromage blanc	1 kg	1,5 kg	2 kg	

Crème dessert et petits gâteaux				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
crème vanille ou chocolat au soja	3 briques	4 briques	5 briques	
petits gâteaux	2 paquets	3 paquets	3 paquets	

Salade de fruits				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
banane	5	7	9	
pêche	5	10	15	
raisins secs	100 g	200 g	300 g	

IDEES PETIT DEJEUNER OU GOUTER

Porridge				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
flocons d'avoine	1 kg	1,5 kg	2 kg	
lait en poudre	1 litre	1,5 litre	2 litres	
sucre	200 g	300 g	400 g	
cannelle				

Petit déjeuner				
	7-11 ans	12-14 ans	15-17 ans	code
lait	2 litres	3 litres	4 litres	
pain ou céréales	700 g	1 kg	1,2 kg	
chocolat en poudre	200 g	200 g	200 g	
sucre, confiture, miel	200 g	200 g	200 g	
thé		2 sachets	4 sachets	

PETITS CONSEILS POUR L'ORGANISATION DE VOS MENUS DE BIVOUAC

Listes des ingrédients que vous trouverez dans le coin bivouac :

- céréales du matin, lait, confiture, miel, thé, sucre, chocolat en poudre
- Pâte à tartiner chocolat en plaquette, quatre-quarts, raisins secs, fruits secs, paquets de petits gâteaux
- céréales : riz, pâtes coquillettes, quinoa, boulghour, blé, polenta, purée mousseline, semoule couscous, flocons d'avoine
- boîtes de thon (400 g), maïs (425 g), tomates concassées (850 g), champignons (850 g), soupe en sachets
- boîtes de pêche, abricot, ananas au sirop (850 g), compote (850 g), crème de marrons (425 g) et crème dessert soja
- épinards et haricots verts surgelés (1 kg)
- crème liquide, mayonnaise en tube, huile, vinaigre, sel, épices (cumin, curry, cannelle)

Listes des ingrédients que vous pouvez commander auprès de la cuisine :

- fruits et légumes
- fromage rapé, fromages divers
- œuf, viande si utilisation immédiate

Pour les goûters prévoir du pain et confiture miel, nutella.

Pour les grignotages prévoir les fruits secs (noisettes et amandes).

Les bases pour établir un menus

A midi : salade composée, un fromage, un fruit. Le soir : un salade simple ou melon, un plat complet, un dessert.

Mesures d'hygiène alimentaire

Seuls peuvent être transportés les produits stabilisés : produits secs, produits UHT, fruits et légumes crus, charcuterie sèche et fromage à pâte pressée cuite (emmental).

! La viande, les œufs, le fromage blanc, les yaourts... ne sont pas des produits stabilisés. Ils doivent être achetés juste avant la consommation. Il faut donc profiter d'un passage dans un village pour le faire. Vous avez 3 heures pour les consommer.

Préparer la salade du pique-nique juste avant de la consommer. Préparer les sandwiches juste avant la consommation. Le fromage doit être préemballé.

Ajustement des quantités

Pour les adolescents, les quantités indiquées sont établies pour le premier jour du séjour. Suivant la composition du groupe, les gros et les petits mangeurs, la répartition filles/garçons, le volume d'activité APN ou la météo, il va falloir adapter les doses.

Avertissement

Ces menus correspondent à des repas rapides à préparer (20 à 30 minutes). Si vous faites le choix d'utiliser les temps de préparation en temps d'animation, référez-vous au document *Trucs & Astuces de bivouac*. Vous y trouverez des idées de repas comme le poulet en croûte de sel, le camembert à la Guilhem...

LES RECETTES

Salades des Andes. Plonger le quinoa dans le double d'eau et de lait bouillant salé. Laisser cuire 30 minutes. Refroidir et ajouter les autres ingrédients.

Taboulé. La veille, presser les citrons sur la semoule et rajouter l'huile d'olive. Couper très fin les autres ingrédients et les mélanger.

Salade de riz. Plonger le riz dans le double d'eau bouillante salée. Laisser cuire 20 minutes. Refroidir et ajouter les autres ingrédients.

Salade de boulghour. Plonger le boulghour dans le double d'eau bouillante salée. Laisser cuire 20 minutes. Refroidir et ajouter les autres ingrédients.

Poulet basquaise. Faire revenir les oignons. Emincer les blancs de poulet et rajouter les tomates. Laisser cuire 10 minutes.

Boulghour à la sauce tomate. Faites revenir les oignons. Rajouter la purée de tomates. Plonger le boulghour dans le double d'eau bouillante salée. Laisser cuire 20 minutes.

Pâtes carbonara. Plonger les pâtes dans 2 litres d'eau bouillante salée. Laisser cuire puis égoutter. Couper les morceaux de jambon et les mélanger au reste au dernier moment.

Blé-saucisses sauce provençale. Faites revenir les oignons. Rajouter les tomates. Plonger le blé dans le double d'eau bouillante salée. Laisser cuire 20 minutes.

Courgettes au bacon. Faire revenir les oignons puis les courgettes. Rajouter les morceaux de bacon. Laisser cuire 10 minutes. Accompagner avec de la polenta.

Emincés de poulet aux deux légumes. Faire revenir oignons et poireaux ou courgettes émincés. Rajouter la viande imprégnée de curry et laisser cuire 10 minutes. Rajouter la crème au dernier moment. Accompagner avec du riz ou polenta.

Boulghour aux lardons et aux épinards ou haricots verts. Faites revenir les lardons. Rajouter les légumes. Plonger le boulghour dans le double d'eau bouillante salée. Laisser cuire 20 minutes.

Soupe complète. Mettre les flocons d'avoine 5 minutes avant la fin de la cuisson de la soupe.

Hachis parmentier. Faire une purée avec les flocons. Faire revenir un mélange d'oignons et de steaks hachés ou de saucisses coupés en morceaux. Saler, poivrer. Mélanger.

Aligot de bivouac. Faites chauffer le lait avec l'ail coupé en petits morceaux. Rajouter la purée en sachet puis le cantal coupé en petits morceaux. Bien mélanger avec l'emmental et la crème.

Couscous de bivouac. Dans un tuperware, mélanger la semoule avec le double d'eau bouillante salée. Faites revenir les oignons et l'ail, puis les aubergines et les courgettes. Y mélanger les épices. Rajouter les tomates dix minutes avant la fin de la cuisson.

Porridge. Faire chauffer le lait. Y plonger les flocons d'avoine. Rajouter sucre et cannelle. Laisser gonfler.

Compote et gâteaux. Si c'est de la compote de pomme, rajouter de la cannelle.

Gâteau de riz. Faire cuire la semoule ou le riz dans le lait sucré.

Charlotte aux fruits. Dans un tuperware, déposer en couches successives : les boudoirs trempés dans le jus de fruit, les fruits et le fromage blanc. Fermer le tuperware et laisser au frais plusieurs heures (dans l'eau de la rivière par exemple).