

# la cuisine:

---

---

## Introduction:

Qu'il s'agisse d'un week-end ou d'un camp, que ce soit dans la nature ou en cabane, la cuisine peut paraître un élément du programme tout banal. Ce n'est de loin pas le cas, c'est généralement une des causes principales de la réussite ou non des quelques jours passés ensemble. Si l'on mange bien, suffisamment et avec plaisir, l'ambiance générale s'en fera tout de suite ressentir. Pour arriver à faire de la bonne cuisine, il ne faut surtout pas négliger sa préparation avant et pendant le camp. Il faut non seulement la matière première, c'est à dire les achats, mais aussi le matériel adéquat pour sa préparation et des personnes compétentes.

## Matériel:

Bien des groupes disposent de leur propre matériel de cuisine qui devrait contenir:

- des marmites de différentes tailles avec couvercles
- des ustensiles de cuisine tels que louches pleines, louches à trous, spatules en bois, spatules en métal, mesures, couteaux de cuisine, couteaux à pain, râpe, éplucheurs, fouets, pinces à couvercles, ouvre boîtes, ...
- des jerricans pour l'eau potable (prévoir suivant les cas du Micropur)
- éventuellement des poêles pour ne pas devoir les substituer par des couvercles
- éventuellement des égouttoirs pour ne pas risquer de renverser toute la ration de spaghettis lorsque l'on vide l'eau
- une petite caisse comprenant quelques épices, du sel, du sucre, du thé, ...
- matériel de nettoyage tel que détergent de préférence biodégradable (surtout en forêt),  
éponges, pattes, tampons de laine d'acier, ...

**Installation d'une cuisine de camp:**

Avant d'en venir à la cuisine à proprement parler, faisons une étape dans l'installation d'une cuisine de camp. C'est l'une des constructions les plus importantes, soit la première chose que l'on doit construire après le montage des tentes. D'une part les personnes faisant la cuisine auront du plaisir à y travailler, et d'autre part les participants apprécieront d'avantage les mets en étant assis autour d'une table plutôt qu'en tenant leur gamelle sur les genoux. En plus, en cas de pluie, cela n'empêchera pas d'avoir de bons repas, pris à l'abri.

En outre, il n'est pas nécessaire d'achever immédiatement sa construction. C'est par excellence la construction "tout niveau", chacun peut y participer à sa manière, en apportant ses idées pour les différentes astuces. Elle peut en plus très bien se faire par étapes:

- commencer par le foyer et le toit
- installer la table, les bancs, les étagères
- les accessoires, les améliorations peuvent se faire au cours du camp

**Exemple d'une cuisine de camp comprenant:**

Pile de bois, foyer, table, bancs, dispositifs pour sacs à ordures, garde-manger, système d'évacuation de la fumée, petites étagères, ...

**Le foyer:**

Tout abri de cuisine doit avoir un foyer de façon à pouvoir manger chaud, au minimum une fois par jour.

Il y a une multitude de manières de monter un foyer

De ça

à ça

ou ça

selon les  
circonstances et  
les matériaux à  
disposition.

**Quelques mesures de sécurité...**

- Tenir compte de la direction dominante des vents (éviter d'enfumer tout le camp!), attention aux tisons qui adorent aller percer les avants toits de tentes, les carrés des abris, les habits, ...
- Attention aux risques d'incendie: proximités de granges, de forêts sèches, de sous-bois, de tourbières (le feu se propage dans le sol), ...
- Ne jamais faire de feux par jour de grands vents.
- Ne jamais utiliser d'autres matériaux que bois, papier, allumettes, par risques d'explosions, de grandes flammes subites, ... (de graves accidents arrivent chaque année alors tâchons de les éviter).
- Ne jamais laisser un feu sans surveillance!
- Ne jamais laisser de braises sur place sans les avoir préalablement enfouies en terre, arrosées, recouvertes de terre.

**... et conseils:**

- Lorsque vous faites une demande pour un terrain, toujours demander l'autorisation de faire un feu et l'endroit où c'est possible.
- Construire le foyer en tenant compte de son utilisation (durée, nombre de participants, ...).
- Placer le foyer près d'une source d'eau (confort d'utilisation et de sécurité).
- Tenir compte de la proximité des réserves de bois (à plus de 1800 m d'altitude, il n'y

a

plus de forêts).

- Rappel: en cas de temps humide, prendre le bois d'allumage (brindilles) directement sur le sapin.
- Un foyer fermé concentrant toute la chaleur sur la marmite nécessite moins de bois => moins de corvée de bois (...un bon moyen de se faire apprécier par ses gars...).

Si toutes ces règles sont respectées et que malgré tout un incendie survient:

- Ne vous affolez pas, restez à proximité du feu (pas trop tout de même).
- Attaquez le feu avec de l'eau, par petites quantités, versées à la base des flammes.
- Eloignez avec le pied tout ce qui est inflammable.
- Donnez l'alerte.
- Continuez à combattre le feu jusqu'à l'arrivée des secours.

**Comment choisir son bois:**

L'efficacité du foyer ne dépend pas uniquement de la manière dont il a été construit, mais aussi du bois utilisé.

La cuisine au bois n'est pas la cuisine à n'importe quel bois. Aussi est-il utile de savoir choisir son bois, s'assurer de son séchage, selon que vous serez appelé à cuisiner à feu vif ou à l'étouffée ou encore à la braise.

Plus un bois est dense, sa fibre serrée, sa couleur grise, plus il convient pour le chauffage et par-là même pour la cuisine.

*Le pin et le sapin:* Ils brûlent très vite, laissent peu de braises, dégagent une fumée odorante mais âcre. Toutefois, ces bois sont très pratiques pour lancer le feu.

*Le chêne:* C'est un excellent matériau tant pour la cuisine que pour le chauffage. Sa braise dure longtemps et chauffe bien. Il est donc à recommander pour les grillades.

*L'épine:* C'est sûrement le meilleur des bois. Il associe la longévité de ses braises à leur qualité de chauffe.

*Le peuplier:* Brûlant vite et ne laissant presque pas de braises il n'est pas conseillé, outre, son pouvoir de chauffe n'est pas excellent.

*Le frêne:* Comme le chêne.

*Le noisetier:* Excellent bois, moins recommandable que le frêne ou le chêne.

*Le châtaignier:* Il brûle vite, ne laisse pas de braises. Déconseillé, même pour le chauffage, ne dégageant pas vraiment de chaleur.

**Tableau récapitulatif:**

Arbre	Chaleur	Braises	Flammes	Durée
Chêne / frêne	forte	très bien	courtes	longue
Hêtre	bien	bien	claires	moyenne
Orme	forte	bien	moyennes	moyenne
Charme	bien	très bien	vives	moyenne
Châtaignier	médiocre	peu	hautes	courte
Aubépine	bien	peu	moyennes	moyenne
Bouleau	bien	peu	hautes	courte
Epicéa	moyenne	peu	hautes	moyenne
Sapin	moyenne	moyennes	vives	moyenne
Pin	moyenne	peu	vives	courte

Pour en savoir plus sur l'installation d'une cuisine de camp, d'un foyer, ... il suffit de consulter la brochure no 4 "Un temps pour s'installer" du classeur E+P de J+S.

**La cuisine à proprement parler:****Avant le camp:**

Avant de savoir ce que l'on doit prendre avec comme matériel, il faut déjà savoir ce que l'on veut manger. Cela signifie qu'il faudra prévoir des menus, qui ne se font pas au hasard. Pour leur composition, il faut avoir une vague notion sur l'équilibre alimentaire.

En effet, tout ce que nous pouvons acheter est réparti dans 6 groupes différents.

- 1er groupe: Les viandes, les poissons et les oeufs
- 2ème groupe: Les produits laitiers, sauf le beurre
- 3ème groupe: Tous les corps gras (huile, beurre, margarine, graisse animale)
- 4ème groupe: Les céréales (pâtes, riz, biscuit, pain, corn-flakes, etc. ...)
- 5ème groupe: Fruits et légumes crus
- 6ème groupe: Fruits et légumes cuits

Pour qu'un menu soit équilibré, il doit contenir chaque jour au moins un élément de chaque groupe. Nous devons entre autres boire au moins 1 à 1,5 litre d'eau par jour pour rester en bonne santé, plus en cas d'effort intense. La soupe par exemple est un bon moyen de faire boire les enfants. Faire boire beaucoup de thé à vos gars et toujours en avoir à disposition pendant les camps.

Une deuxième chose à prendre en considération est la saison, on ne trouve pas n'importe quoi, n'importe quand.

Le climat joue aussi son rôle (neige ou 25 degrés, on ne mange pas la même chose, ni les mêmes quantités)

En composant les menus, il va encore falloir tenir compte de la durée de conservation des aliments, par exemple les produits congelés qui se dégèlent rapidement s'ils sont mis ailleurs que dans un congélateur, les produits frais exposés aux grandes chaleurs, le pain à l'humidité de la nuit, ...

Faites encore attention au temps à disposition car cuisiner prend tout de suite du temps, il faut allumer le feu, préparer, cuire, ...

**Voici quelques exemples:**

Haricots verts:	15 à 20 min
Petits pois frais:	30 à 40 min
Carottes:	35 à 45 min
Pommes de terre:	20 min
Epinards en branches:	5 à 10 min
Laitues:	15 à 20 min
Choux-fleurs:	15 à 20 min
Endives:	30 min
Choux:	60 à 90 min
Oeufs à la coque:	3 min
Oeufs mollets:	5 min
Oeufs durs:	10 min
Riz:	20 min
Pâtes (1 l d'eau pour 100g):	selon paquet
Légumes secs:	laisser tremper pendant la nuit dans de l'eau cuisson: env. 1 heure

Pour faire bouillir de l'eau, cela dépendra de la quantité et de l'intensité de votre feu (c'est évidemment aussi valable pour les autres aliments).

Tenez encore compte du goût, de la valeur nutritive, de la forme et de la couleur qui peuvent avoir une influence non négligeable auprès des gars.

Une fois les menus composés, il va falloir déterminer les quantités nécessaires pour prévoir un budget et établir une liste de commissions.

**Consommation d'une personne:***par jour:*

250g de pain  
 200g de légumes  
 125g de viande  
 100g de semoule, riz, orge  
 300g de pomme de terre  
 200g de fruits (1-2)  
 70g de fromage  
 1l à boire

*par repas:*

déjeuner: 3dl de cacao ou thé  
 125g de pain  
 dîner: 3-4dl de soupe  
 (souper) 80g de pâtes  
 60g de riz  
 150g de viande  
 200g de légumes  
 souper: 2dl de cacao ou thé

Vous pouvez maintenant établir le budget et faire quelques modifications si le prix de revient est trop élevé. Il ne devrait en principe pas dépasser 8 Fr. par jour et par personnes. Plus il y a de participants, plus le budget diminuera, car il faut parfois acheter les mêmes quantités pour 5 ou pour 10 personnes (*ex.*: le riz se vend en principe par kilo, 1kg = 10 personnes)

Aller faire les achats le plus tard possible (tout de même suffisamment tôt pour être sûr de tout trouver ce qu'il te faut et être à l'heure au rendez-vous). Les grands magasins sont des endroits plus appropriés que les petites épiceries de quartier car il y a plus de choix. Il y a aussi un plus grand débit, donc des produits plus frais, meilleurs marché, ...

N'oublier pas les condiments, le sel, le sucre, le beurre, les oignons, l'ail, le thé, que l'on a toujours besoin et qui ont tendance à rester dans l'oubli.

Prévoyez aussi des sacs de poubelle et du papier de toilette.

## Exemples de menus:

(Quantités pour 10 personnes)

Les prix indiqués nous donnent une approximation. Certains prix peuvent varier en fonction de la saison, subir une augmentation (ou éventuellement une diminution), ou tout simplement changer selon les magasins.

### Repas principaux: (avril 1995)

#### *Spaghettis bolonaise, fruits*

1,5kg de spaghettis	3.80	
500g de viande hachée	7.-	
2 boîtes de tomates	3.-	
2 boîtes de champignons	4.40	
10 pommes	6.-	
	<u>24.20</u>	=> 2.40 Fr par personne

#### *Hachis parmentier, yoghourt*

5 sachets de purée	6.70	
2 sachets sauce chasseur	2.60	
700g de viande hachée	9.80	
2 oignons		
3 yoghourts familiaux	5.10	
	<u>24.20</u>	=> 2.40 Fr par personne

#### *Raviolis, fruits*

2,5kg de raviolis en boîte	8.-	
10 oranges	5.-	
	<u>13.-</u>	=> 1.30 Fr par personne

#### *Tortellinis à la crème, cake*

1,5kg de tortellinis secs	15.-	
5dl de demi crème	5.-	
fromage râpé	5.20	
2 cakes	6.-	
	<u>31.20</u>	=> 3.10 Fr par personne

#### *Haricots au lard, pommes de terres, crème vanille*

300g de haricots secs	7.-	
600g de lard	12.-	
15 pommes de terre	4.-	
3 sachets de crème vanille	2.10	
1,5l de lait	4.-	
	<u>29.10</u>	=> 2.90 Fr par personne

#### *Bâtonnets de poisson, riz, salade de carottes*

40 sticks de poisson	12.40	
1kg de riz	1.70	
1,5kg de carottes	3.60	
	<u>17.70</u>	=> 1.75 Fr par personne

*Ratatouille*

1kg de riz	1.70	
2 oignons		
4 gousses d'ail		
1,5kg de courgettes	5.20	
1kg de tomates	3.-	
500g d'aubergines	6.-	
	<u>15.90</u>	=> 1.60 Fr par personne

*Hachis-cornettes, salade de fruits*

2 oignons		
2 boîtes de tomates	3.-	
700g de viande	11.20	
1kg de cornettes	1.60	
fromage râpé	3.80	
3 boîtes de fruits	6.90	
	<u>26.50</u>	=> 2.65 Fr par personne

*Cassoulet, salade*

2,5kg de cassoulet	6.60	
700g de lard	13.50	
3 salades + sauce	8.50	
	<u>26.60</u>	=> 2.65 Fr par personne

*Potage printanier, saucissons et petits pois*

3 sachets de soupe	3.90	
3 saucissons	17.20	
3 grosses boîtes de petits pois	7.50	
	<u>28.60</u>	=> 2.85 Fr par personne

*Riz sauce trimaran, crème caramel*

1kg de riz	1.70	
2 sachets de sauce liée	2.20	
1 petite boîte de concentré de tomates	.60	
2 oignons		
8 cervelas	8.-	
3 boîtes de crème caramel	4.50	
	<u>17.-</u>	=> 1.70 Fr par personne

*Emincé au curry*

1kg émincé	13.50	
1kg de riz	1.70	
2 sachets de sauce curry	2.-	
	<u>17.20</u>	=> 1.70 Fr par personne

*Bircher*

2dl de lait	4.-	
3 paquets de céréales	7.60	
4 pommes	2.20	
5 oranges	2.-	
4 bananes	2.-	
	<u>17.80</u>	=> 1.80 Fr par personne

*Soupe oxtail, salade de riz*

Sauce à salade	2.-	
3 sachets de soupe	3.60	
1kg de riz	1.70	
2 boîtes de champignons	4.40	
2 boîtes de maïs	2.20	
jambon	10.-	
tomates	4.-	
	<u>27.90</u>	=> 2.80 Fr par personne

*Soupe, viennes, fruits*

4 sachets de soupe de légumes	4.80	
24 viennes	16.20	
10 bananes	5.-	
	<u>26.-</u>	=> 2.60 Fr par personne

*Saucisson, pommes de terre au fromage, cakes*

3 saucissons	15.-	
30 grandes pommes de terre	6.-	
1kg de fromage	16.-	
2 cakes	6.-	
	<u>43.-</u>	=> 4.30 Fr par personne

*Croûtes dorées, fruits*

1,5kg de pain	4.80	
2l de lait	4.-	
6 oeufs	2.80	
sucre	1.70	
cannelle	.80	
2 pastèques (moyennes)	12.-	
	<u>26.10</u>	=> 2.60 Fr par personne

*Pâtes aux asperges à la crème (mai)*

800g d'asperges	3.10	
200g de jambon paysan	12.-	
1l de demi-crème	10.-	
1.5kg de pâtes	4.50	
3 yoghurts	5.10	
	<u>34.70</u>	=>3.50 Fr par personne



### Repas pique-nique:

1,5kg de pain	4.80	
2 paquets de petits fromages	6.60	
3 tubes de parfait	6.90	
10 oranges	5.-	
2 cakes	6.-	
	<u>29.30</u>	=> 2.95 Fr par personne

1,5kg de pain	4.80	
10 oeufs durs, mayonnaise	3.40	
3 boîtes de thon	3.90	
3 concombres	4.50	
3 plaques de chocolat	2.40	
	<u>19.-</u>	=> 1.90 Fr par personne

1,5kg de pain	4.80	
3 boîtes de cantadou	9.60	
10 carottes	3.-	
10 yoghourts	7.-	
10 pommes	5.-	
	<u>29.40</u>	=> 2.95 Fr par personne

1,5kg de pain	4.80	
900g de gruyère	15.-	
10 bananes	4.-	
3 concombres	4.50	
10 tomates	3.60	
	<u>31.90</u>	=> 3.20 Fr par personne

Il y a encore une multitude de composition de piques nique, puisqu'il y a une immense variété de fromages, de légumes, de viandes, de pain, de fruits, ...

Mais fait tout de même bien attention, car c'est le genre de repas qui peuvent vite devenir cher si tu ne prend pas garde aux prix. Il y a beaucoup de choses séparées, ce qui fait chaque fois quelques francs qui s'additionnent.

Pendant le camp:

## **La préparation des repas:**

On va enfin pouvoir passer à l'étape suivante qui concerne la préparation des repas.

Tout d'abord il faut respecter certaines règles d'hygiène, car une intoxication alimentaire peut être due à la négligence d'une seule personne.

- Les personnes qui font la cuisine (par exemple éplucher les légumes, laver la salade), doivent toujours avoir les mains propres, lavées avec du savon.
- La vaisselle doit être faite régulièrement, ne pas réutiliser un ustensile sale.
- Rincer les ustensiles et les marmites à l'eau chaude une fois de retour au local et même déjà pendant le camp.
- Les produits d'entretien doivent être conservés et rangés séparément des aliments.

Il y a ensuite quelques points à observer pour ne pas employer des aliments de mauvaise qualité.

- Eviter de manger de la viande crue.
- Ne jamais congeler un aliment après décongélation.
- Utiliser de l'eau pure, la faire bouillir assez longtemps ou la traiter chimiquement (Micropur)
- Pour enlever l'arrière goût d'un jerrican, y mettre de l'eau mélangée à du vinaigre.
- Attention! Ne pas utiliser une boîte de conserve rouillée en profondeur, percée, dont le couvercle est bombé ou dont les aliments ont changé de goût ou de couleur.
- Les parties abîmées de la salade et des légumes sont à éliminer avant de les laver, tâche importante puisqu'ils sont souvent traités chimiquement.  
Le lavage se fait avec de l'eau potable, et si possible à l'eau courante.
- Les boissons trop sucrées n'enlèvent pas la soif.
- Faire attention avec les aliments provoquant la dysenterie (fraises des bois, abricots, ...).

Pour la conservation:

- La viande ne se garde pas plus de 24 heures sans frigo.
- Les produits laitiers se mettent au frais.
- Si on utilise les restes, le faire assez rapidement.
- Ne pas laisser traîner la nourriture.
- Garder le pain au sec.

Pour la cuisson:

- Les pâtes seront cuites avec beaucoup d'eau, du sel, et un peu d'huile pour éviter qu'elles ne collent.
- Le riz sera cuit en dernier, car il se défait facilement. Il pourra être lavé afin d'éviter qu'il ne forme des blocs si l'on doit attendre.
- Ne pas oublier d'épicer les mets, sans toutefois exagérer.

Voici un petit tableau qui résume quelle épice s'utilise avec ...

	Potages	Boeuf	Veau	Porc	Mouton	Volaille	Gibier	Poisson	Salades	Haricots	Pois	Tomates, ...	Choux	Légumineuses	Pommes de terre	Champignons	Omelettes	Sauces	Pâtisseries
Persil	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	
Ciboulettes	x		x						x			x			x	x	x	x	
Cerfeuil	x														x				
Céleri	x	x												x					x
Laurier	x	x	x	x		x	x	x				x		x					x
Thym	x			x	x	x	x							x	x				x
Marjolaine	x			x		x	x								x				x
Menthe					x		x												x
Sauge		x			x	x	x					x		x					
Basilic	x	x	x	x			x				x	x	x						x
Romarin	x	x	x	x	x	x	x					x							x
Sarriette	x									x		x		x					x
Genièvre							x						x						
Estragon						x			x			x							x
Cumin				x	x								x		x				x
Livèche	x											x							x
Anis																			x

### **Les proportions:**

Deux tasses de riz pour 4 tasses d'eau suffisent pour 4 personnes  
100 g de sucre = 6 cuillères à soupe  
100 g de farine = 6 cuillères à soupe  
100 g de sel = 6 cuillères à soupe  
100 g de semoule = 6 cuillères à soupe  
100 g de cacao = 6 cuillères à soupe  
100 g de riz = 6 cuillères à soupe

Pour d'autres trucs, recettes ou autre, il suffit de consulter la brochure no 5 "Un temps pour se nourrir" du classeur E+P de J+S.

### **Que faire des déchets:**

En Suisse romande, le tri n'est pas encore très poussé, mais dans certains cantons suisses alémaniques, il y a des taxes sur les sacs de poubelle en fonction de leur volume. Pendant un camp, les déchets s'accumulent à une vitesse effroyable, il s'agit donc de trier et de brûler ce que l'on peut. Alors renseignez-vous avant! Ce que l'on peut composter peut être enfouis dans un trou qui sera recouvert à la fin du camp. Le verre, l'aluminium, les boîtes de conserve peuvent se mettre dans des conteneurs prévus à cet effet. Le reste se mettra dans des sacs poubelles qui seront évacués régulièrement.

### **Que faire en cas de maladies dues à la cuisine:**

Si le malade a avalé des aliments non comestibles, des champignons ou des baies inconnues, l'emmener à l'hôpital.

### **En cas de nourriture avariée, sale ou mal cuisinée:**

Vomissements: - Tisane (camomille)  
- Alka-Selzer  
- Repos  
Diarrhée: - Faire boire beaucoup (thé)  
- Charbon actif  
- Repos  
Constipation: - Soigner les toilettes!!! Il faut qu'elles soient "attrayantes",  
et qu'on puisse y être tranquille.  
- Fruits et légumes frais

### **Maux de ventre en général:**

Une personne se plaignant d'avoir "mal au ventre" peut également avoir:

- faim
- mangé ou bu trop vite
- bu de l'eau trop froide (ne pas boire d'eau après avoir mangé des fruits à noyau)
- la ceinture trop serrée
- l'appendicite (mal de ventre violent et prolongé donc hôpital)

Le mal de ventre peut aussi venir du fait que la personne n'a pas envie de faire le jeu de nuit ce soir-là. Essayer de juger selon votre connaissance de la personne, et recourez éventuellement aux placebos.

Si la personne s'ennuie de ses parents, occupez la un maximum.