

Livre de recette

Magma 2012





	lundi 30	Mardi 31	Mercredi 1^{er}
	Arrivée		1 ^{er} Août !!!
Déj		Pain, beurre, confiture	Céréales, lait
Midi	Pique-nique	Poulet Curry	Tranche de porc
Féculent		Riz	Pâtes (cornettes)
Légume	<i>Pique-nique tiré du sac</i>	Carottes (à l'eau, en salade ou en dip's)	Tomate provençale
Protéines		Emincé de poulet	Tranche de porc marinée
Sauce		Sauce curry	
Dessert			
4h		Pain choc	Pomme-bananes
Souper	Spag Napolitaine	Pdt épinards	Couscous
Féculent	Spaghettis	Pdt nouvelles <i>en robe des champs</i>	Couscous
Légume	Salade verte	Epinards congelés	Ratatouille
Protéines	Fromage râpé	Oeuf dur	
Sauce	Sauce tomate		
Dessert		Yoghourt artisanal	Cake

Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5
Dîner village Wattoo	Journée de groupe 15h Pio le soir	Dîner village Kayapos et Tarteck	Journée des Parents
Pain, beurre, confiture	Pain, beurre, confiture	Pain, beurre, confiture	Pain, beurre, confiture
Fajitas	Pique-nique	Saucisse à rôtir	Saucisson
Fajitas-Durum		Purée Stocki	Salade de Pdt
Garniture <i>Tomates, salade, oignons, maïs</i>	Pic-nique journée de groupes Pain, parfait, concombre, biscuit	Carottes <i>(à l'eau ou en salade)</i>	Salades tomate + maïs, concombre
Viande hachée + haricots rouges	Pour 140 pers. qui restent au camp :	Saucisse à rôtir	Saucisson Neuchâtelois
Sauce Kebab	Risotto champi Salade verte	Sauce brune oignons	Moutarde
			Pâtisseries
Tourte de Linz	Bâtons aux noisettes/poires	Pomme-bananes	Café
Alpen Maccaroni	Saucisse de V.	Tranche de poulet	Croûtes dorées
Pdt et cornettes	Pdt en salade	Blé Ebbly	Pain
Salade de tomates	Choux chinois	Sauce tomate et courgettes	Minestrone <i>bouillon aux lettres</i>
Fromage Lardons	Saucisse de veau	Tranche de poulet Clôture camp Loulou	Oeufs + lait
	Mayonnaise et moutarde		Sucre + cannelle
	Yoghourt artisanal	Crème Dessert	Compote pommes

	lundi 6	Mardi 7
	Scout Trophy	
Déj	Pain, beurre, confiture	Pain, Nutella
Midi	Pique-Nique Scout Trophy (2x)	
Féculent	<i>Pain</i>	<i>Pain</i>
Légume	Carottes	Concombre
Protéines	Cervelas	Fromage Gendarmes
Sauce	(Mayo + Moutarde)	
Dessert	Pomme	Farmer
4h	Tartelettes de Linz	Cake (+ Pastèque)
Souper	Raviolis	Risotto
Féculent	Pain	Risotto
Légume	Carotte (Radis doux)	Salade
Protéines	Raviolis	
Sauce		
Dessert	Bananes au choc	Yoghourt

Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
Crazy Challenge Pico	Brunch de village	Remplir Gourdes !
Pain, beurre, confiture	BRUNCH !	Pain, beurre, confiture
Ragoût - Polenta	Brunch matinal	Les restes !!!
Polenta	BRUNCH !	<i>Repas si possible sans vaisselle</i>
Fenouil et brocoli		
Ragoût	<i>Le repas est partagé par village</i>	Repas en fonction de l'état des stocks
Pêches	Pain choc	
Tomates au thon	Emincé moutarde	Souper chefs
Pdt à l'eau	Nouilles	
Tomates	Courgette à la provençale	
Thon	Emincé de porc	
Mayonnaise	Sauce moutarde	
	Crème Hawaiï	

Quelques conseils

- ✓ **Calculer toutes vos quantités**, par rapport au nombre de participants, **avant de commencer** à cuisiner, sinon vous risquez d'oublier un calcul et votre sauce manquera d'eau, ou de lait, ...
- ✓ Pour ne pas être serré avec le timing et les temps de cuisson, commencez par couper les légumes, attention, ça prend plus de temps que ce qu'on pense !
- ✓ Si vous devez cuire des spaguettis, mettez chauffer l'eau suffisamment tôt, une marianne pleine ça prend en tout cas 30 minutes pour bouillir.



Si jamais l'eau bout trop tôt, par exemple à 11h30 alors que le repas doit être prêt à 12h15, éteignez le gaz et remettez chauffer quelques minutes avant de devoir cuire les pâtes.

Ne faites pas l'erreur de mettre cuire vos pâtes de 11h30 à 11h40, car à 12h15 ça sera une seule masse immangeable !

N'attendez pas que vos spaguettis soient bien cuits pour les égoutter, car ils vont encore cuire après coup, hors de l'eau, donc sortez-les «al dente» et ils seront bien cuits au moment de les servir. Vous pouvez aussi les arroser d'un peu (1l) d'eau froide après les avoir égouttés, ça stoppera la cuisson sans les refroidir.

- ✓ Présenter le repas aux enfants de manière attractive avant de le servir, les enfants mangent mieux !
- ✓ Veiller à la présentation de votre repas. Une louche de bouillie de légume est moins appétissante que des légumes bien servis, cuits à point.
- ✓ Obligez les enfants à boire au minimum un verre pendant le repas, les enfants oublient de boire et se déshydratent rapidement.
- ✓ Veillez à ce qu'il y ait toujours un jerrycan d'eau avec quelques gobelets à disposition.
- ✓ Ne servez pas des assiettes trop grandes aux jeunes enfants, au risque qu'ils ne finissent pas et que vous soyez ensuite limité au niveau des quantités. Pensez plutôt à faire un 2ème service !



abaïsser	étendre de la pâte au moyen d'un rouleau à pâte
al dente	stopper la cuisson des pâtes, du riz, des légumes lorsque l'aliment est encore un peu dur
bain-marie	mode de préparation qui consiste à cuire ou réchauffer un aliment dans un récipient posé dans un autre récipient rempli à moitié d'eau chaude
blanchir	donner un début de cuisson dans de l'eau bouillante salée (p. 41)
bouquet garni	herbes aromatiques attachées telles que persil, poireau, carotte et oignon piqué d'une feuille de laurier et de deux clous de girofle (p. 27)
brunoise	mélange de légumes coupés en petits dés de 2-3 mm de côté
concasser	hacher ou écraser une substance plus ou moins grossièrement
cuisson à blanc	cuisson d'une pâte recouverte d'un papier sulfurisé et garnie de noyaux ou de légumineuses pour l'empêcher de gonfler
déglacer	mouiller, dissoudre les sucs de la viande concentrés dans le fond de la poêle après rôtissage
délayer	mélanger une substance compacte avec un liquide
dorer	badigeonner de jaune d'œuf une pâte avant de la cuire
dresser	disposer avec soin sur un plat les mets que l'on veut servir
émincer	couper en tranches très fines
faire la fontaine	disposer la farine en couronne
faire revenir	tourner quelques minutes un aliment dans un corps gras chaud sans laisser prendre couleur
farcir	remplir de farce
fécule	poussière d'amidon retirée de végétaux, tels que pommes de terre, froment, maïs, riz, etc.
fileter	poisson: lever les filets agrumes: à l'aide d'un couteau, retirer la pulpe entre les membranes des quartiers (p. 327)
fond	bouillon de base pour la préparation de potages, de sauces, etc.
frémir	maintenir un liquide très chaud en évitant l'ébullition

Quelques termes de cuisine



gratiner	pousser une préparation au four afin qu'elle se recouvre d'une croûte dorée
hacher	couper en très petits morceaux (viande, légumes, etc.)
infuser	verser de l'eau bouillante sur des ingrédients aromatiques afin de recueillir leurs saveurs, ex. tisanes, laisser tirer quelques minutes
julienne	mélange de légumes coupés en fines lanières
lier	donner de la consistance à une sauce, un jus, un potage par une adjonction de jaune d'œuf, de crème, de farine, de fécule ou de beurre manié (mélange de beurre et de farine)
mariner	tremper une viande quelques heures ou quelques jours dans un liquide aromatisé appelé marinade
mijoter	cuire lentement, à feu doux
mouiller	ajouter un liquide pour la cuisson d'un mets
nacrer	faire revenir modérément un aliment sec (ex. grains de céréales) dans de l'huile ou du beurre à rôtir, afin qu'il devienne translucide (renforce le goût de l'aliment)
napper	recouvrir de sauce ou de crème
paner	tourner un aliment dans de la farine, de l'œuf puis de la panure avant de le cuire au four ou de le rôtir (p. 120)
pocher	cuire par petites quantités dans un liquide assaisonné et frémissant le mets doit être tendre mais non défait (p. 41)
réduire	faire bouillir une sauce, un jus, un sirop pour en diminuer la quantité
réserver	laisser en attente un aliment préparé ou cuisiné
rissoler	colorer/brunir une viande ou un légume à feu vif dans un corps gras chaud
sabler	mélanger un corps gras et de la farine pour obtenir une préparation ayant l'aspect du sable
sauter	cuire des aliments à feu vif dans un corps gras très chaud
zeste	écorce de l'orange, du citron ou d'autres agrumes



Présentation des recettes

Quantités pour 1 portion

Quantités pour 4 portions

Ingrédients

Préparation

kg = kilogramme
g = gramme
l = litre
dl = décilitre
cs = cuillère à soupe
cc = cuillère à café

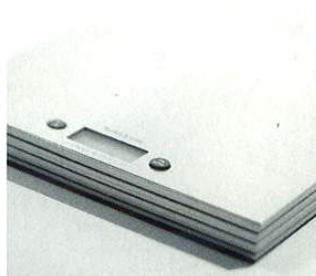
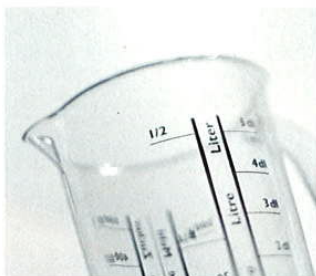
pc = pointe de couteau
port. = portion
Ø = diamètre
min = minute
h = heure
év. = éventuellement

Abréviations

Mesure graduée = $\frac{1}{4}$ l, $\frac{1}{2}$ l, 1 l

1 dl = 6 cs
1 cs = 3 cc

Poids et mesures



	1 cc	1 cs
Sel	6 g	20 g
Sucre	5 g	15 g
Farine	3 g	10 g
Fécule	3 g	10 g
Huile	5 g	15 g
Riz		20 g
Semoule, maïs		10 g

Conseil

- Les quantités sont comptées par cuillères rases
- Il existe des cuillères graduées dans le commerce



Thé froid

3 dl eau

Porter à ébullition dans une petite casserole, retirer du feu.

3 sachets de thé noir
(+ 1 fruit ou menthe)

Ajouter, laisser infuser 5 min., verser dans un pot.

6-8 cs sucre

Ajouter, mélanger

Eau fraîche

Compéter le pot (ne pas mettre trop d'eau et goûter, rajouter si nécessaire)

Lundi 30 juillet - Souper

Pâtes alimentaires

½-1 l	2-3 l	eau	porter à ébullition dans une casserole
1-2 cc	1-1½ cs	sel	assaisonner
50-80 g	200-300 g	pâtes alimentaires	ajouter, réduire la chaleur cuisson: 5-15 min les pâtes doivent être al dente égoutter
Augmenter (x1,5)			
		flocons de beurre	parsemer

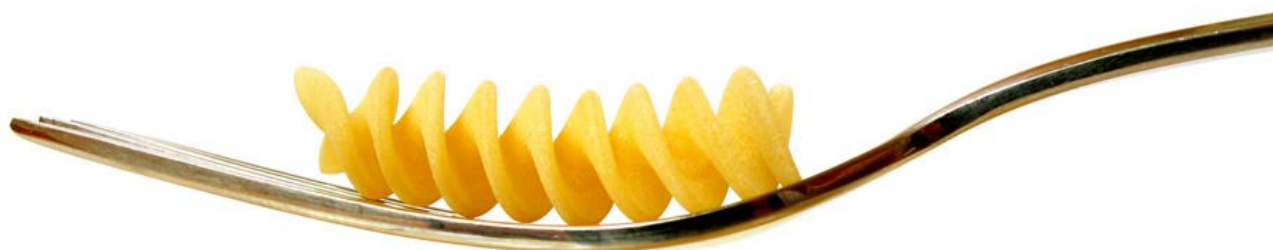
Conseil • Servir les pâtes avec du fromage râpé

Pour la **sauce tomate**, chauffer les tomates concassées et assaisonner, par exemple, avec des herbes de Provence + sel et poivre.

Mardi 31 juillet - Dîner

Émincé

1 cc	1-2 cs	huile	chauffer dans une poêle
100 g	400 g	émincé	sauter à feu vif
½ petit	½-1	oignon	préparer, hacher, ajouter réduire la chaleur faire revenir à feu doux en remuant
1 cc	1 cs	farine	saupoudrer, mélanger
1-1½ dl	2-3 dl	lait de coco	mouiller, porter à ébullition en remuant
	½ cc	sel ou bouillon	assaisonner
	1-2 cs	poudre de curry	mijoter à couvert cuisson:
			veau 5-8 min
			poulet 5-8 min
			porc 15-20 min
			bœuf 30-40 min
			ajouter de l'eau si nécessaire, remuer

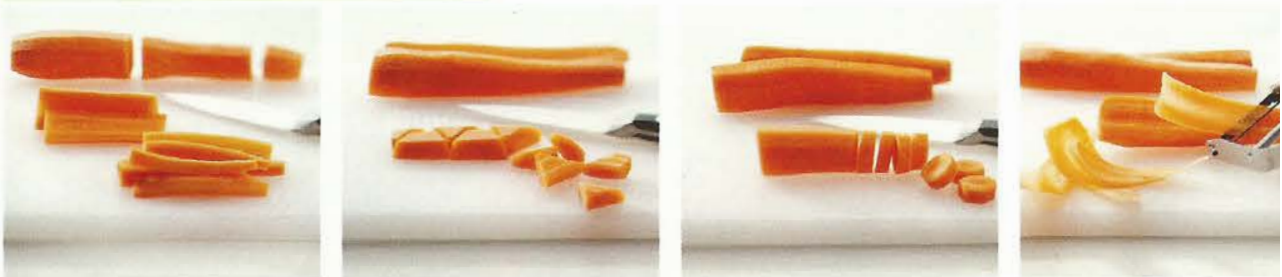


Riz nature	3 dl	1½ l eau	porter à ébullition dans une casserole
	½ cc	2 cc sel	assaisonner
	60 g	250 g riz long grain, ex. Carolina	ajouter cuire à feu doux cuisson: 15–20 min égoutter

Augmenter un peu

- Conseil**
- Mélanger le riz avec des flocons de beurre avant de servir
 - Dresser le riz dans des petits moules ou un grand moule rond, presser et renverser
 - Faire des portions de riz à l'aide d'une cuillère à glace ou d'une petite passoire
 - Ajouter 2–3 cs d'amandes effilées grillées (p. 46), des pistaches ou un peu de zeste de citron râpé
 - Remplacer le riz blanc par du riz complet (p. 236)

1 cc	1 cs huile	chauffer dans une casserole	Carottes
	½ oignon	préparer, hacher, ajouter	
150 g	600 g carottes	laver, peler, rincer, couper en morceaux ajouter réduire la chaleur faire revenir à feu doux en remuant	
½ dl	1–2 dl eau	mouiller, le fond de la casserole doit être recouvert	
1 pincée	½ cc sel ou bouillon de légumes 1 pincée sucre	assaisonner étuver à feu doux, à couvert cuisson: 15–20 min	
év.	év. fines herbes, ex. persil, ciboulette, cerfeuil	préparer, hacher, ciseler, ajouter ou parsemer sur les carottes dressées	



Vous pouvez également faire les carottes en **salade**.

Mardi 31 juillet - Souper

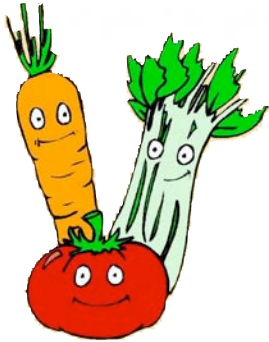
Attention à ne pas faire brûler les **épinards**, bien remuer pendant la cuisson.

Mercredi 1 août - Dîner

Pour les **pâtes**, voir la recette du souper du lundi 30 juillet.

Pour les **tomates à la provençale**, vous pouvez les préparer crues en les coupant en deux et en assaisonnant avec des herbes de Provence et de l'Aromat. Sinon vous pouvez les cuire dans la poêle, si vous cuisez vos **tranches de cou de porc marinées** sur le gril (ou si vous avez assez de poêle pour tout faire) !

Mercredi 1 août - Souper

	200 g couscous	mettre dans une terrine	Couscous
	4 dl eau 1 cc bouillon de légumes	porter à ébullition dans une casserole, verser sur le couscous, laisser gonfler 5 min, à couvert	
1 cc	1 cs huile d'olive	mettre dans une casserole	Ratatouille
½ petit 1 petite	1 oignon 1-2 gousses d'ail fines herbes, ex. thym, basilic, origan	préparer, hacher, ajouter	
150 g	600 g aubergines, poivrons, tomates, courgettes	laver, préparer, couper en morceaux ajouter	
	½ cc sel poivre	assaisonner, couvrir chauffer fortement réduire la chaleur étuver: 15-20 min à feu doux	

Conseil • Ajouter 1 cs de purée de tomates

Prévoir suffisamment de temps de cuisson pour la **ratatouille**, plus elle cuit et meilleure elle est ! Ajouter les ingrédients dans l'ordre du temps de cuisson (les courgettes cuisent plus rapidement que les carottes, alors mettre celles-ci en premier, et les courgettes plus tard).

Rincer les **pois chiches** puis les ajouter à la ratatouille.

Jeudi 2 août - Dîner

Cuire préalablement les **haricots rouges** pendant 20 minutes dans de l'eau légèrement salée. Ensuite, vous les ajouterez à la viande hachée selon la recette.

Couper les **tomates** et **oignons** en rondelle et couper la **salade** finement.

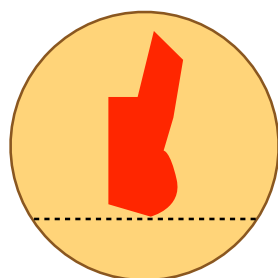
Viande hachée	1 cc	1 cs huile	chauffer dans une poêle
	90 g	360 g viande hachée	sauter à feu vif + haricots rouges écrasés
	½ petit	1 oignon persil, marjolaine, thym	préparer, hacher, ajouter réduire la chaleur faire revenir à feu doux en remuant
	1 cc	1 cs farine	saupoudrer, mélanger
	1-1½ dl	2 dl eau	mouiller, porter à ébullition en remuant Ajouter les haricots rouges
		½ cc sel ou bouillon poivre, paprika	assaisonner mijoter à couvert cuisson : 15-20 min ajouter de l'eau si nécessaire, remuer

Conseil • Ajouter 2-3 cs de purée de tomates

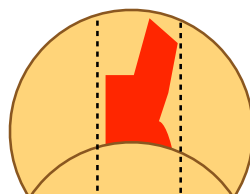
Méthode pour plier les Dürüm-Fajitas

La garniture = salade, rondelles de tomates et oignons, viande hachée-haricot rouge, maïs, sauce Kebab.

Etape 1 : mettre la garniture au milieu de la galette, en allongé



Etape 2 : replier le bas (1/4 environ) de la galette sur la garniture



Etape 3 : replier le deux côtés de manière à ce que ça se tienne facilement avec une main.

Bon appétit !!!



Jeudi 2 août - Souper

Alpen Macaroni

500 g de pommes-de-terre, coupées en cubes

200 g de cornettes

150 g de lardons
2 oignons
1 gousse d'ail hachée ou pressée

200 g de fromage râpé
1 cs de demi-crème

Cuire séparément les pommes-de-terre et les cornettes dans de l'eau salée, puis égoutter.

Faire revenir les lardons avec les oignons et l'ail dans une poêle (normalement, pas besoin de mettre de l'huile, les lardons en donnent déjà).

Ajouter les cornettes et pommes-de-terre, ainsi que le fromage, la demi-crème.

Saler et poivrer.

Si nécessaire, ajouter un peu de lait.

Vendredi 3 août - Dîner

Les unités qui partent du camp pour la journée de groupe mangent un pique-nique. Pour les unités restant au camp, le repas sera un risotto aux champignons.

Risotto



1 cc 1 cs huile

chauffer dans une casserole

1 oignon
1 gousse d'ail

préparer, hacher, ajouter

60 g 250 g riz, ex. Vialone, Carnaroli

ajouter
réduire la chaleur
nacer à feu doux en remuant

3 dl 7-8 dl eau

mouiller, porter à ébullition

½ cc 1½ cc bouillon

assaisonner
mijoter
cuisson: 15-20 min
remuer de temps en temps

év. 1 cs év. 3 cs fromage râpé

incorporer ou servir à part

Conseil • Servir le risotto assez liquide

Risotto aux champignons

200 g champignons en boîte

faire revenir les champignons égouttés avec le riz

3 cs crème
50 g Parmesan râpé

ajouter avant de servir

Conseil • Assaisonner avec de la marjolaine, du romarin ou du safran

Vendredi 3 août - Souper

		Salade de pommes de terre
800 g	pommes de terre à chair ferme	cuire (p. 214), peler encore chaudes, les couper en tranches ou en dés dans une terrine
1 dl	eau	porter à ébullition dans une casserole
2 cc	bouillon de légumes	
4 cs	vinaigre	ajouter, mélanger, verser sur les pommes de terre, laisser reposer 30 min, à couvert
1 cc	moutarde	mélanger
2 cs	mayonnaise	
2 cs	yogourt nature	
	sel, poivre	assaisonner
év. ½	oignon	préparer, hacher, incorporer, verser sur les pommes de terre, mélanger délicatement
1	botte de ciboulette	laver, ciseler, parsemer

- Conseil**
- Arroser les pommes de terre chaudes de bouillon, remplacer les autres ingrédients par une sauce à salade
 - Remplacer la ciboulette par du persil, du basilic, du cerfeuil ou de l'aneth

Samedi 4 août - Dîner

Pour les **stöckis**, voir la recette notée sur le paquet mais **ATTENTION**, multiplier les quantité par **1,3**. Donc si vous êtes 20, préparez des stöckis pour 26 personnes.

Pour les **carottes**, voir la recette du dîner du mardi 31 juillet.

Saucisse à rôtir	2–3 dl	eau	verser dans une poêle
	600 g	saucisse à rôtir de porc	ajouter, cuire jusqu'à évaporation de l'eau, piquer à l'aide d'un cure-dent rissoler la saucisse 20 min dans sa propre graisse, dégraisser
	1 dl	eau ou bouillon sel, poivre	déglacer vérifier l'assaisonnement

- Conseil** • Rissoler 1–2 oignons en rondelles, saupoudrer de farine et déglacer

Afin d'avoir une **bonne sauce**, ajouter les **oignons** coupés en rondelles au moment où vous piquez la saucisse et qu'elle rôti dans sa graisse. Bien surveiller afin de ne pas griller trop les oignons. Une fois qu'ils sont bruns

clairs, ajouter de la farine (environ 1cs pour 4 personnes) et bien mélanger pour ne plus y avoir de grumeaux. Ensuite, ajouter le bouillon et laisser cuire à feu doux. Vérifier l'assaisonnement.

Samedi 4 août - Souper

Pour le **blé Ebly**, voir la recette notée sur le paquet.

Pour la **sauce tomate-courgette**, procéder comme pour une sauce tomate et y ajouter les courgettes coupées en dés.

Dimanche 5 août - Dîner

Pour la **salade de pommes-de-terre**, voir la recette du souper du vendredi soir 3 août.

Pour les **salades tomates-mais** et **concombre**, à vous de voir si vous voulez mélanger les légumes ou faire des salades séparées.



Cuisson des saucissons

Pour les saucissons, vous pouvez soit les cuire **dans l'eau** : faire bouillir de l'eau, mettre les saucissons et les laisser cuire à feu doux pendant 30 environ, **attention**, l'eau ne doit pas bouillir.

Sinon vous pouvez les cuire **dans la braise**. Pour cela, il faut allumer un gros feu suffisamment tôt dans la matinée pour avoir beaucoup de braise.

Enrouler chaque saucisson séparément dans plusieurs couches de papier journal et faire tenir le tout avec une ficelle si nécessaire. Humidifier le papier avec de l'eau et le mettre sous les braises. Cuire entre 20-30 minutes suivant les braises (Attention à bien mémoriser où vous avez mis les saucissons !!!).

La 3ème méthode est de les cuire **au grill**, selon le boucher, ça marche super bien !



Dimanche 5 août - Souper

		Croûtes dorées
2	8 tranches de pain toast	tremper brièvement le pain toast
½ dl	2 dl lait froid	
½-1 1 pincée	2-3 œufs frais 1 pincée sel	fouetter dans une assiette à soupe, tourner le pain toast dedans
1 cs	3-4 cs huile	chauffer dans une poêle dorer le pain de chaque côté à feu moyen

Conseil • Tourner dans du sucre à la cannelle ou dans du sucre, accompagner d'une salade de fruits (p. 326), d'une compote de fruits (p. 332) ou d'une marmelade de pommes (p. 332)

Attention à ne **pas trop imbiber** les tranches de pain, sinon vous n'aurez pas assez d'œufs et de lait pour faire toutes les tranches !

Servir les croûtes dorées avec la **purée de pommes** (chaude ou froide, selon l'envie ou la météo, s'il fait froid, c'est peut-être mieux de la manger pas glacée !).

Lundi 6 août - Souper

Les éclais devront cuire les **raviolis** sur le feu, dans les boîtes de conserve, pour leur souper du Scout Trophy.

Informations à transmettre aux éclais avant leur départ

Conseillez-leur de :

- **Ouvrir un peu le couvercle** avant de mettre les boîtes de raviolis sur le feu.
- **Surveiller la cuisson**, car sinon ils risquent de cramer le fond !
- Prévoir des **bois ou quelque chose** pour retirer les boîtes du feu car avec les mains c'est exclus !
- **Ramener les boîtes de conserve vide**, interdit de les abandonner dans la nature.



Mardi 7 août - Souper

Risotto



1 cc	1 cs huile	chauffer dans une casserole
	1 oignon 1 gousse d'ail	préparer, hacher, ajouter
60 g	250 g riz, ex. Vialone, Carnaroli	ajouter réduire la chaleur nacrer à feu doux en remuant
3 dl	7–8 dl eau	mouiller, porter à ébullition
½ cc	1½ cc bouillon	assaisonner mijoter cuisson: 15–20 min remuer de temps en temps
év. 1 cs	év. 3 cs fromage râpé	incorporer ou servir à part

Conseil • Servir le risotto assez liquide

4 tomates	laver, enlever le pédoncule, év. peler (p. 109), couper faire revenir avec le riz	Risotto aux tomates ←
basilic	laver, émincer, ajouter	

Conseil • Remplacer les tomates fraîches par 2 cs de purée de tomates ou 250 g de tomates en conserve

Mercredi 8 août - Dîner

Polenta

	5 dl de bouillon 5 dl de lait	porter à ébullition dans une casserole
60 g	200 g maïs gros grains	ajouter en remuant cuire à feu doux, à couvert cuisson: 40–60 min remuer de temps en temps

Conseil • Parsemer de fromage râpé

Ragoût

½-1 cs 1-2 cs huile

chauffer dans une cocotte

100 g 400 g ragoût

sauter à feu vif de tous les côtés

1 petit 1 bouquet garni
(carotte, poireau, oignons)

Couper les légumes en morceaux et les ajouter, et les faire rissoler.

1 cc 1 cs farine

Saupoudrez avec la farine et bien mélanger pour qu'il n'y ait aucun grumeaux. Attention à ne pas faire attacher au fond de la marianne.

1½-2 dl 3-4 dl eau

Mouiller avec l'eau, porter à ébullition en remuant

1 cc sel ou bouillon
poivre, romarin

assaisonner

mijoter à couvert

cuisson:

veau ¾-1 h

lapin ¾-1 h

agneau ¾-1 h

porc 1-1¼ h

bœuf 1½-2 h

ajouter de l'eau si nécessaire, remuer



Conseil • Ajouter 2 tomates et 100 g de champignons coupés 15 min avant la fin de cuisson

Attention : rajouter environ un tube de concentré de tomate pour 20 personnes dans le ragoût. Ca donnera du goût et plus de sauce.

Pour la **cuisson des légumes**, les fenouils doivent cuire 25-30 min, alors que les brocolis seulement 15-20 min, alors si vous les cuisez dans la même marianne, mettez-les pas en même temps !

Partager les **fenouils** dans le sens de la longueur en 4, lavez-les.

Pour les **brocolis**, coupez-les en morceau (pas trop petit sinon ça fait de la purée !) et pelez le « tronc ». Coupez-le en 3 et cuisez-le avec le reste. Mettez un peu de sel dans l'eau de cuisson.

Mercredi 8 août - Souper

Pour les **tomates au thon**, évidez les tomates, mélangez le thon avec de la mayonnaise, assaisonnez. Ajouter de la ciboulette et/ou du persil haché. Reprenez la chair intérieure des tomates, couper la en petit dé et ajouter à la farce. Remplir les tomates avec le tout.



Cuire les **pommes de terre raclettes** dans de l'eau bouillante pendant environ 10-15 minutes (elles ne doivent pas être totalement cuites), les égoutter puis les faire griller entières à la poêle dans un peu d'huile. Ajouter du thym et saler.

Pommes de terre nature



1½ dl

5 dl eau

porter à ébullition dans une casserole

⅓ cc

1 cc sel

assaisonner

150 g

600 g pommes de terre à chair ferme

laver, peler, rincer
couper en morceaux, ajouter
cuisson : 10–15 min à feu doux
égoutter, dresser

Jeudi 9 août - Dîner

Les éclais vont préparer un « Brunch » sous forme de festival de tartines...

Jeudi 9 août - Souper

Pour les **nouilles**, voir la recette du souper du lundi 30 juillet.

Emincé

1 cc

1–2 cs huile

chauffer dans une poêle

100 g

400 g émincé

sauter à feu vif

½ petit

½–1 oignon

préparer, hacher, ajouter
réduire la chaleur
faire revenir à feu doux en remuant

1 cc

1 cs farine

saupoudrer, mélanger

1–1½ dl

2–3 dl eau

mouiller, porter à ébullition en remuant

½ cc sel ou bouillon
poivre, thym,
romarin

Assaisonner, laisser mijoter à couvert.
Cuisson :
Porc : 15-20 min.
Boeuf : 30-40 min.
Ajouter de l'eau si nécessaire, remuer.

Sauce à la moutarde

2 dl eau

Réduire de moitié

1 cc herbes de Provence

1/2 cube de bouillon
(1cube = pour 5dl)

Ajouter

1 cs de maïzena (év.
farine)

Délayer, ajouter, laisser
mijoter jusqu'à
épaississement

2 dl demi-crème

2 cs moutarde

Ajouter, mélanger

Ev. sel, poivre

Rectifier l'assaisonnement.

Pour les **courgettes à la provençale**, coupez-les en rondelles, faites les cuire dans un peu d'huile, et assaisonner avec sel et herbes de Provence.

Pour le dessert : Crème Hawaiï

Faire la crème vanille selon la recette sur le paquet, puis ajouter des petits morceaux d'ananas en boîte.

Vendredi 10 août - Dîner

Le repas sera défini en fonction de l'état des stocks, on vous le précisera donc dans le courant des derniers jours.

Salade de riz		
200 g riz		cuire comme le riz nature refroidir, réserver
1 port. sauce à salade		préparer (p. 176)
3 cs mayonnaise 2 cs demi-crème acidulée 1-2 cs curry		ajouter, fouetter ajouter le riz refroidi, mélanger
1 cs huile		chauffer dans une poêle
2 blancs de poulet		couper en dés de 1 cm, ajouter sauter à feu vif cuisson: 3-4 min
sel, poivre		assaisonner, ajouter au riz
1-2 pommes 4 tranches d'ananas 1-2 kiwis		préparer, couper en petits dés, ajouter, mélanger

- Conseil**
- Remplacer le poulet par des dés de jambon, de saucisses, de fromage ou du thon
 - Utiliser d'autres fruits, ex. poires, raisins ou oranges
 - Ajouter des amandes grillées (p. 46), des noix hachées ou des pignons
 - Ajouter des poivrons, des tomates ou des concombres au vinaigre en dés



The End