

Faire des menus équilibrés

en camping et minicamp

Le miniséjour organisé dans le cadre de l'accueil de loisirs et le camping sont souvent l'occasion d'une gestion autonome des repas par le groupe d'enfants et d'animateurs. Autour de cette activité, se cristallise une bonne partie des occupations et de la vie du groupe. Que va-t-on manger ? Où fera-t-on les courses ? Qui cuisinera ?... Et, qui fera la vaisselle ?

Vaste sujet auquel nous destinons une série d'encarts pratiques pour aider les participants à s'y préparer au mieux.

La question des menus croise de nombreux enjeux. Bien sûr, ceux des plaisirs de la table qu'il faut combiner avec les nécessités d'une alimentation saine et équilibrée. Mais aussi le pouvoir de décider, la possibilité de faire plaisir, de faire découvrir, de changer...

Nous vous proposons ici une démarche permettant de tendre à l'équilibre alimentaire dans les menus réalisés. La méthode présentée, certes approximative, a l'avantage de la simplicité. Il s'agit de symboliser les différents apports nutritionnels par des signes conventionnels de couleur : cercle, carré, bâton, triangle. Elle pourra, selon l'âge



des enfants, être utilisée avec eux. Totalement avec des adolescents ou partiellement avec de plus jeunes enfants – en fournissant un tableau pré-rempli en termes de structures de menus. En tous cas, elle sera prétexte à discuter de ce sujet riche et inépuisable : la nourriture, l'alimentation, la « bouffe », la chair... Et pourquoi pas l'occasion d'en percevoir les multiples enjeux : culturels, sociaux, sanitaires, philosophiques, politiques...

D'autres cahiers viendront compléter celui-ci afin d'aborder la cuisine et l'aménagement d'un camp. Ils seront notamment l'occasion de compléter les premières recettes présentées ici.

Laurent Michel

Avec les documents du groupe. Gestion-Accueil des Ceméa, des recettes et des conseils d'Eric Le Meur et Sylvie Vernay.

Chaque jour, il faut

Chaque jour, il faut répartir sur les trois ou quatre repas de la journée :

	Symboles	Remarque
Au moins ½ litre de lait, soit :	● ●	● = ¼ litre ● = 1/8 litre = 1 yaourt
et une ration de fromage, soit :	● F	● F = 25 à 40 g net = 100 g de fromage frais (ados, 2 ● F)
Au moins deux végétaux consommés crus et à deux moments différents de la journée	● ●	● = 70 à 100 g
Un plat de végétaux cuits, soit	■	■ = 150 à 300 g selon le légume et l'âge du convive
Un plat protidique à midi Un complément protidique au dîner	▲ ▲	
Du beurre consommé cru et de l'huile		15 à 20 g 15 à 20 g
Des boissons au cours des repas et entre les repas, selon les circonstances : 1 à 1,5 litre. L'eau est la seule boisson indispensable.		

Chaque jour, il faut pour chacun des deux principaux repas :

Des aliments glucidiques à base d'amidon et de sucre.

Ils sont à consommer en fonction de l'appétit : pâtes, riz, légumes secs, farines, semoules, céréales.

Un plat complet à l'un des principaux repas et un apport suffisant à l'autre doivent permettre, à chaque repas, d'apporter un sentiment de satiété.



6 à 8 bâtons par jour (en plus du pain)

III = plat de pommes de terre, de pâtes, de légumes secs, de céréales.

II = un hors-d'œuvre de pommes de terre, de pâtes, de légumes secs, de céréales ; pâtisserie, entremet sucré à base de céréales.

I = la garniture glucidique d'un hors-d'œuvre ; le sucre ajouté au yaourt, le sucre d'une compote ou d'une salade de fruits, le biscuit qui accompagne...

Menu d'une journée

1. Je place :

- un plat de légumes cuits ■ à l'un des deux repas
- un plat de féculents III à l'un des deux repas

2. Je place : un autre féculent sur une entrée ou un dessert II

3. Je place : un plat protidique à midi ▲ et un complément protidique le soir ▲

4. Je place : au moins deux végétaux crus (fruit ou légume) ●● à deux moments différents de la journée (j'ai le droit d'en avoir plus)

5. Je place : trois laitages ●●●F

6. Terminer en remplissant la case « goûter », en ajoutant un plat de salade, en vérifiant la répartition des glucides sur la journée : 2 à 4 bâtons par repas.

	Ordonnancement du repas	Structure du menu	Symbole	Menu
Petit déjeuner				
Déjeuner	Entrée (hors d'œuvre ou potage) Plat principal (aliments protidiques) Aliments glucidiques ou légumes frais Salade Fromage Dessert			
Goûter				
Dîner	Entrée (hors d'œuvre ou potage) Plat principal (complément protidique) Aliments glucidiques ou légumes frais Salade Fromage Dessert			

Menu sur 5 jours

L'équilibre alimentaire s'apprécie et se construit sur la durée pour varier et alterner plats et apports. À l'aide du plan alimentaire hebdomadaire ci-après, on peut construire des menus sur 5 à 7 jours.

Choix possibles en termes de structures avant toute précision culinaire

Hors d'œuvre

- Crudités
- Légumes frais cuits
- Légumes secs
- Salade verte
- Pommes de terre
- Céréales
- Certaines spécialités régionales

Potages

- de légumes frais,
 - de légumes secs,
 - de viande,
 - au lait,
 - de poissons
- (avec pâtes, céréales ou pommes de terre)

Aliments protidiqes

- Viandes
- Poissons
- Volailles
- Abats
- Œufs
- Charcuterie

Compléments protidiqes

- Laitages sucrés
- Laitages salés
- Fromages
- Légumes secs
- Poissons*
- Œufs*

- Viandes*
- Charcuterie*
- Abats*
- Volailles*

Aliments glucidiques

- Pommes de terre
- Légumes secs
- Céréales
- Pâtes
- Semoule
- Légumes frais
- Légumes cuits

Salades

- Salades vertes

Fromages

- Fromages frais
- Fromages affinés

Desserts

- Entremets
- Fruits frais
- Fruits frais en salade
- Fruits cuits au sirop ou en compote
- Pâtisseries
- Yaourts
- Glaces, sorbets.

*Pour les adolescents

PLAN ALIMENTAIRE HEBDOMADAIRE 1) en fonction du menu 2) en fonction de l'âge des convives

Jours de la semaine	S1		S2		S3		S4		S5	
	Structure	menu	Structure	menu	Structure	menu	Structure	menu	Structure	menu
Petit déjeuner										
déjeuner	Entrée Plat principal Légumes frais ou féculents Salade (1) Fromage (1 et 2) Dessert									
gotter										
dîner	Entrée Plat de complément Légumes ou féculents Salade (1) Fromage (1 et 2) Dessert									



1. Remplir la ligne « plat principal » du déjeuner en terme de structures alimentaires et non de menu (cf. liste p.21)

Par exemple : 3 fois « viande »
 1 fois « poisson » (2 fois pour 7 jours)
 1 fois « œufs » (2 fois pour 7 jours)
 Prendre en compte les possibilités d'approvisionnement et de conservation.

2. Remplir la ligne « plat de complément protidique » du dîner en fonction du n°1.

Par exemple : 3 fois « viande »
 1 fois « poisson » (2 fois pour 7 jours)
 1 fois « œufs » (2 fois pour 7 jours)
 Eventuellement abats ou légumes secs ou produits laitiers, ceci en fonction des habitudes alimentaires, de l'âge, de la région, de la saison, du prix...

3. Remplir la ligne « légumes frais ou féculents » du déjeuner en précisant seulement l'un ou l'autre.

4. Remplir la ligne « légumes frais ou féculents » du dîner à l'inverse.

5. Remplir la ligne « desserts » du déjeuner en indiquant simplement la structure choisie selon le plat de légumes ou de féculents.

Si féculents dessert non glucidique
 Si légumes frais dessert glucidique

6. Remplir la ligne « desserts » du dîner à l'inverse. À partir de ce moment, l'on procédera en colonne, jour par jour, et non plus en ligne.

7. Compléter les colonnes pour l'entrée du déjeuner en tenant compte du dessert et du plat de résistance prévu. Placer, pour vérifier l'équilibre, les signes de catégories d'aliments

8. Compléter jour après jour les produits laitiers ; le petit déjeuner constitue le moment du premier produit laitier de la journée.

9. Terminer en remplissant les cases « goûters », en ajoutant éventuellement la salade et en vérifiant la répartition des glucides sur la journée.

10. Une fois les structures posées, proposer un menu en termes culinaires (par exemple les crudités deviennent des carottes râpées).

Quelques entrées

Entrées de légumes crus

Salade d'automne

Laitue, tomates, pommes, bananes, cerneaux de noix

Salade bricombo

Thon au naturel, olives vertes et noires, pamplemousse

Salade fantaisie

Céleri branche, pommes, ananas, raisins secs

Salade Floride

Carottes, oranges, citrons

Entrées de légumes crus et produit laitier

Concombre alpin

- Deux beaux concombres taillés en rondelles
- Sauce yaourt : 1 yaourt + 1 jus de citron ou vinaigre + une cuillerée à café de moutarde + sel + poivre

Salade bulgare

Scarole, mâche, yaourt nature, vinaigre

Entrée de légumes cuits et produit laitier

Betteraves rouges citronnette

Pour 10 personnes :

- Betteraves rouges cuites (300 g)
- Citrons (150 g)
- Olives vertes
- Comté (75 g)
- Huile (5 cl)
- Thon au naturel

Éplucher les betteraves rouges, les couper en petits dés ainsi que le Comté. Éplucher le citron, couper la pulpe en petits dés. Émietter le thon. Mélanger et arroser d'huile.

Entrée de légumes cuits

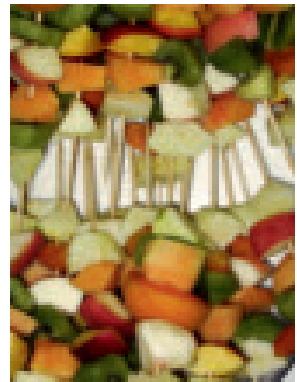
Courgettes à la grecque

Pour 10 personnes :

- Petites courgettes (1 kg)
- Citrons (200 g)
- Petits oignons (50 g)
- Vin blanc (20 cl)
- Huile d'olive (5 cl)
- Sel, poivre en grains
- Coriandre, thym, laurier

Préparer la marinade avec le vin blanc, l'huile d'olive, le jus de citron, du sel, du poivre, de la coriandre, des aromates et les petits oignons.

Laver les courgettes, les couper en petits tronçons sans les éplucher, les plonger au fur et à mesure dans la marinade. Couvrir les légumes avec de l'eau bouillante. Cuire à feu vif pendant un bon quart d'heure. Dresser les courgettes sur un plat. Faire réduire le jus de cuisson avant de le verser sur les courgettes.



Riz et pommes de terre



Risotto

Pour 4 personnes :

- Deux verres de riz
- Un gros oignon
- Une petite boîte de tomates pelées
- Une petite boîte de champignons émincés
- 2 tranches de jambon
- 70 g de gruyère râpé
- du beurre, du sel et du poivre

Faire cuire le riz, pilaf ou créole, dans une poêle ou une sauteuse.

Faire revenir le beurre et les oignons à feu doux – on peut ajouter une cuillère à soupe de farine.

Ajouter les champignons et le jambon en petits carrés.

Ajouter les tomates pelées égouttées.

Laisser cuire quelques minutes.

Mélanger cette préparation avec le riz.

Saupoudrer de gruyère râpé.

La cuisson du riz

Cuisson Pilaf

- 2 verres de riz (4 personnes)
- du beurre ou de l'huile
- de l'eau, du sel

Dans une casserole :

Faire revenir 2 verres de riz dans 2 cuillerées à soupe d'huile ou un peu de beurre.

Ajouter 6 verres d'eau chaude salée.

Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

Cuisson à la Créole

- 2 verres de riz (4 personnes)
- de l'eau, du sel

Dans une casserole d'eau bouillante salée verser le riz en pluie (il faut 10 volumes d'eau pour 1 volume de riz).

Laisser cuire à feu doux à petits bouillons sans couvrir.

La cuisson des pommes de terre

Pommes de terre en « robe des champs »

Laver les pommes de terre et les cuire pendant 25 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante et salée.

Pommes de terre poêlées

Première possibilité

Éplucher les pommes de terre cuites à l'eau, les couper en rondelles et les faire revenir à la poêle dans un peu de beurre.

Deuxième possibilité

Si l'on utilise des petites pommes de terre nouvelles, les laver, les couper en rondelles et les faire revenir à la poêle dans de l'huile ou de la margarine.

Quelques desserts

Fruits crus et produit laitier

Salade Sofia

- 4 bananes, 2 oranges, ½ citron
- 2 yaourts
- 80 g de sucre en poudre
- Un sachet de sucre vanillé

Éplucher et couper les bananes en rondelles.
Éplucher les oranges et couper les quartiers en 4 ou 5 morceaux.

Dans un saladier, mettre les fruits et arroser avec le jus d'un citron pressé.

Dans un bol, mélanger 2 yaourts, le sucre en poudre et le sucre vanillé.

Mélanger avec les fruits, mettre au frais.

Coupe californienne

- 2 oranges, 2 pamplemousses
- 200 g d'ananas frais ou dans une petite boîte
- 2 yaourts nature
- 4 cuillerées à café de gelée de fraises

Éplucher les oranges, les pamplemousses et l'ananas (frais). Les couper en cubes.

Mélanger les fruits coupés avec les yaourts.

Remplir 4 bols et verser une cuillerée à café de gelée de fraises sur chaque portion.

Mettre au frais.

Bananes au citron

Pour 4 personnes :

- 4 bananes
- 1 citron
- 2 cuillerées à soupe rases de sucre
- Un demi-verre d'eau

Faire un sirop de sucre en faisant chauffer un mélange d'eau et de sucre. Éplucher et couper les bananes en rondelles. Les arroser avec le jus de citron. Servir frais.

Féculent et produit laitier

Tapioca au chocolat

Pour 4 personnes :

- 4 verres de lait
 - 5 cuillerées à soupe rases de tapioca
 - un peu de chocolat en poudre
 - 20 g de beurre
 - 3 cuillerées à soupe rases de sucre
- Cuire le riz, pilaf ou créole, dans une casserole.

Faire cuire le tapioca dans le lait sans cesser de remuer.

Sucr en fin de cuisson.

Ajouter du beurre et du chocolat en poudre dans la préparation encore chaude.

Laisser refroidir et servir froid.

Fromage blanc au miel

Pour 4 personnes :

- 500 g de fromage blanc
- un peu de lait concentré non sucré
- 2 cuillerées à soupe de miel
- 3 à 4 cuillerées à soupe de confiture de cerises.

Bien battre le fromage blanc avec le lait concentré dans un saladier.

Ajouter le miel et la confiture.

Servir frais avec une gaufrette.

Rations

Viande, poisson, œuf	Quantité à prévoir par personne		
	Sans déchet	Avec déchets	Hors d'œuvre ou complément du soir sans déchet
	6 à 18 ans	6 à 18 ans	6 à 18 ans
Bœuf, veau, porc, mouton... Poulet, lapin Thon en boîte, poids net égoutté Poisson frais ou surgelé Jambon... Saucisse Œufs	70 à 120 g 70 à 120 g 80 à 120 g 1 à 2 tranches 1 ou 2 chipolatas 1 ½ à 2 œufs	100 à 170 g 150 à 225 g 100 à 150 g	40 à 60 g 60 g 40 à 60 g 40 à 60 g 1 tranche 1 chipolata ½ à 1 œuf

Féculents	Quantité à prévoir par personne		
	Un plat 6 à 18 ans	Hors d'œuvre ou salade composée 6 ans à 18 ans	
Pommes de terre	200 à 400 g	75 g	150 g
Légumes secs	40 à 80 g	30 g	50 g
Pâtes	40 à 80 g	25 g	50 g
Riz	40 à 80 g	25 g	40 g
Semoule de couscous	40 à 70 g	30 g	60 g

Légumes	Quantité à prévoir par personne		
	Un plat 6 à 18 ans	Hors d'œuvre 6 ans à 18 ans	
Radis		1 botte pour 5	1 botte pour 4
Aubergines	150 g	250 g	
Betteraves rouges			80 g 100 g
Carottes	150 g	250 g	75 g 100 g
Champignons de Paris	100 g	200 g	50 g 75 g
Chou-fleur ou chou vert	200 g	300 g	75 g 100 g
Courgettes	150 g	250 g	
Endives	150 g	250 g	40 g 60 g
Haricots verts surgelés	110 g	170 g	
Petits pois surgelés	80 g	160 g	
Poireaux	125 g	250 g	
Salade			40 g 60 g
Tomates	150 g	250 g	80 g 100 g

Ces quantités sont données pour des légumes frais ou surgelés.

