

MENU DE CAMP SCOUT

Ceci n'est pas un livre de recette mais un aide pour calculer les quantités de nourriture à apporter en camp.

Nous vous suggérons différents repas. Ce qu'il ne faut pas oublier est de faire attention à ce que nous mettons à notre menu. Plus loin nous vous donnerons des exemples de menus de fin de semaine.

Toutes les quantités sont calculées pour 30 personnes.

DÉJEUNER

Pains 3 par déjeuner
Céréales 2 sortes pour 1 fin de semaine (gros format)
Œufs brouillés 18 œufs et 1 litre de lait
Bacon 3 tranches par personne 5 paquets

PAINS DORÉS

18 œufs
1 litre de lait
¼ de tasse de sucre
essence de vanille
3 pains

REPAS PRINCIPAL

Toujours mettre 2 de ses suggestions

Soupe aux légumes (demandez à vos parents), soupe poulet et nouilles, jus de légumes, crudités avec trempette, salade de choux, salade verte, bâtonnets de fromage.

Prévoir des légumes à tous les repas.

Faire attention à trop de pain et pâte.

Exemple : spaghetti, hot dog et macaroni **non**
 Hot chicken, mini pizza et hot dog **non**

SALADE

3 pommes de laitue iceberg
1 concombre
2 tomates
2 piments
1 petit pot de vinaigrette ou 1 tasse de vinaigrette maison

CRUDITÉ

2 pieds de céleri
4 piments
2 livres de carottes
2 brocolis ou 1 gros chou-fleur

SPAGHETTI

Pâtes	3 paquets de 900 grammes
Bœuf haché	7 livres
Jus de tomates	2 gros
Tomates broyées	2 gros
Pâte de tomates	1 gros
Ail et oignon	
Épices au goût	

Si vous servez vos pâtes mélangées à la sauce cela vous prendra moins de sauce.

PAINS À LA VIANDE

Bœuf haché	8 livres
Pain hot dog	96
Sauce chili	
Ketchup	
Oignon	1

JAMBON

Avec os	9 à 10 livres
Sans os	7 à 8 livres

HOT DOG

Pains 7 douzaines
Saucisses 7 douzaines

NOUILLES CHINOISES

Macaroni 2 paquets de 900g
Sauce soya 2 bouteilles
Viande au choix 4 livres (poulet, bœuf ou porc)
Céleri 1 pied
Oignons 3

SPARED RIB

Longe de porc désossé 6 livres
Sauce soya ½ tasse
Cassonade 1 tasse
Mélasse ou sirop d'érable 1 tasse
Ail

VOLS AU VENT

Vols au vent 30
Poulets 3 ou 4 désossés

BATONNETS DE POISSON

3 PAR PERSONNES (90)

SAUCE TARTARE

Mayonnaise, relish et jus de citron

PÂTÉ CHINOIS

bœufs hachés 6 À 8 livres
patates 7 À 9 livres
Grosses canes de blé d'inde en crème 6

TOURTIÈRES

Assiette de 9 pouces : 7 tourtières coupées en 5 pointes

POULET À LA CACIATORE

cuisses de poulet 30
oignons 3
Tomates en dés 4 grosses boîtes
Épices italiennes

Servir avec pâtes au choix

BŒUF À LA DIDI

Cubes de viande à ragoût 7 livres
Sachets de poudre à bouillon de fondue chinoise VH 3
Patates en cubes 5 livres
Carottes 2livres $\frac{1}{2}$

MINI PIZZA

Pains hamburger ou muffins anglais 45
Pépéroni 90 tranches
Champignon 1 boîte
Piments 2
Fromage mozzarella 5 livres de fromage râpé

Faire 45 pizzas peperoni fromage et l'autre 45 garnies

LASAGNE

Pâte à lasagne 3 boites de 900 gr
Même recette que sauce à spag mais 3 livres de viande de plus, 1 boîte de jus de tomate et une de tomates broyées de plus
Fromage mozzarella 5 livres

HOT CHICKEN

Pains 2 grands
Poulets 3 ou 1 dinde (environ 6 à 7 livres désossées)
Sauce 6 sachets
Pois 4 canes
Frites congelées 2 grands sacs.

Sous-MARIN

Pains à sous-marin 30
Tranches de chacune de ses viandes, bologne, jambon cuit, peperoni, simili poulet. 30
Fromage en tranche 30
Laitue iceberg 2
Tomates 2 ou 3 (au goût des gens)

GUEDILLES AU POULET

Poulets cuits 4 à 5 livres désossés
Salade iceberg 3
Échalotes 1 paquet
Pains hots dog 7 à 8 douzaines
Mayonnaise

GUEDILLES AUX ŒUFS

Œufs 1 douzaine cuit dur
+ voir guenille poulet

RAGOUT DE BOULETTES

Pour boulettes 10 livres de porc et bœuf haché
Oignons 2
Épices mélangée

Pour bouillon 4 cuisses de poulet ou 1 grosse patte de porc
Farine grillée

HOT HAMBERGER

Comme hot chicken mais avec boulettes de bœuf haché 6 livres

TOURNEDOS DE POULET

30 tournedos avec accompagnement

SAUCISSES DE PORC ET BŒUF

90 saucisses avec accompagnement

RIZ

Riz 1 kilo

Légumes piments 2
 Céleri 1
 Oignon 2

Viande poulet cuit 4 à 5 livres
 Bœuf 4 à 5 livres

Sauce soya ou

Sauce à l'Américaine avec 2 canes de tomates et 1 de pâte

TACOS

Coquilles à tacos 72
Bœuf haché 7 à 8 livres
Sachet de poudre à tacos 2
Tomates en cubes 3 tomates
Salade iceberg 2
Fromage râpé 5 livres
Piment vert 2
Salsa 1 gros de douce

NOUILLES AU FROMAGE

Macaroni (ou autre sorte) 2 paquets de 900 grammes
Velvita 1 gros bloc
Beurre ¼ tasse
Lait 2 tasses