

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 $\frac{1}{4}$ tasse
Lait 2 tasses

HAMBERGER

10 livres de bœufs hachés
4 douzaines de pains
Tomates 6
Salades 2

MENUS FIN DE SEMAINE

Tous les déjeuner sont céréales, toast ou œufs brouillés avec jambon et petites patates ou pains dorés ou crêpes

Servir avec un jus d'orange.

Pour les rôties caramel, beurre d'arachide, confiture, fromage, nutella

Menu 1

Samedi midi

Crudités

Macaroni aux tomates

Dessert

Souper

Jus de légumes

Tournedos de poulet

Sauce à poulet

Riz ou patates au four

Légumes congelés

Dessert

Dimanche midi

Soupe

Sous-marin

Dessert

Menu 2

Samedi midi

Soupe

Hamburger

Dessert

Souper

Jus de légumes

Ragoût de boulettes

Patates

Betteraves

Pains
Dessert

Dimanche midi

Crudités
Grilled cheese
Dessert

Menu 3

Samedi midi

Crudités
Nouilles fromage
Dessert

Souper

Salade
Poulet caciatore
Riz
Légumes congelés (carottes haricots)
Dessert

Dimanche midi

Soupe aux légumes
Pains à la viande
Dessert

Menu 4

Samedi midi

Jus de légumes
Nouilles chinoises
Dessert

Souper

Hot chicken
Frites congelées
Pois verts
Salade de choux

Dessert

Dimanche midi

Soupe au pois (ou autre)

Tourtière

Betteraves

Salade verte

Menu 5

Samedi midi camp hiver

Soupe dans un verre

Hot dog sur le feu

Dessert

Souper

Salade

Bœuf à la didi

Pain en tranche

Dessert

Dimanche midi

Crudités

Spaghetti

Pain à l'ail

Dessert

Menu 6

Samedi midi

Salade

Pâté chinois

Dessert

Souper

Soupe

Vols au vent

Frites congelées

Légumes
Dessert

Dimanche midi

Crudités
Minis pizzas
Dessert

Menu 7

Samedi midi

Soupe
Guedilles aux poulets et guedilles aux oeufs
Dessert

Souper

Crudités
Spared Rib
Riz au légumes ou au porc
Egg roll
Sauce chinoise
Sauce aux prunes et aux cerises
Dessert (Biscuits chinois)

Dimanche midi

Jus de légumes
Saucisses porc et bœuf
Patates
Légumes
Dessert

Menu 8

Samedi midi

Soupe poulet et nouilles
Tacos
Dessert

Souper

Salade

Lasagne
Dessert

Dimanche midi

Crudités
Jambon
Patates
Légumes (blé d'inde en grains)
Dessert

Menu 9

Samedi midi

Crudités
Macaroni aux tomates
Salade
Dessert

Souper

Jus de tomates
Bœuf aux légumes
Patates
Dessert

Dimanche midi

Soupe
Croquettes de poisson
Sauce tartare
Frites au four
Légumes congelés (brocolis, choux fleurs)
Dessert