Toussaint Vert

LE GUIDE POUR SURVIVRE À UN CAMP VÉGÉTARIEN



ÉDITION 2026-2027

25 Ganshoren

Table des matières

- **MANIFESTE**
- **LES TIP'S DE LA GROSSE BERTHA**
- **LE CALENDRIER DES FRUITS ET LEGUMES**
- **LES RECETTES VÉGÉTARIENNES**
  - LES RECETTES DU MIDI
  - LES RECETTES DU SOIR
  - LES RECETTES DESSERT
- **UNE SEMAINE TYPE DE CAMP**
- **LE PANIER À ÉPICES**
- **LE PANIER D'OUTILS PÉDAGOGIQUES**
  - OU FAIRE SES COURSES
  - QUOI LIRE SUR UNE ETIQUETTE
  - LE ZÉRO DÉCHET
  - LES APPLICATIONS POUR T'AIDER
- **LE MOT DE LA FAIM**



MaNifesteee

Tous un verre ? Tout zijn ver ? Toussaint vert ! Vous tenez dans les mains un petit guide à destination des animateur·ices de la 25e Unité SGP afin de faciliter la mise en place de menus végétariens pour ses camps d'automne.

Alors, notre démarche a-t-elle une visée écologique, voire (attention, gros mot) écologiste ? Bien sûr ! Tout d'abord, parce que nous sommes les représentant·es d'un mouvement de jeunesse. Poser un regard sur l'avenir et les préoccupations qui y sont rattachées, se questionner sur le devenir de notre paisible quartier du Vieux Cimetière, de notre Ville-Région, de notre petit pays sur ce petit continent, font ainsi partie de nos missions essentielles. Dès lors, nous ne pouvons pas ignorer que malgré la multiplication des alternatives et des discours, les êtres humains consomment de plus en plus de protéines animales, que celles-ci sont produites grâce à une alimentation qui à l'autre bout du monde détruit les terres d'autres êtres humains et de nombreux habitats, et que l'essentiel des animaux d'élevage connait une vie atroce. Dans l'espoir d'un futur où ce ne serait plus la norme, nous souhaitons donc participer à modeler d'autres possibles.

Il se trouve que nous sommes également des scouts et des guides. Depuis près de cent vingt ans, les mouvements qui s'en réclament ont à cœur de proposer à des enfants de tous horizons des espaces de jeu dans les champs, parcs et forêts, de se baigner dans les lacs et rivières, d'observer au coin d'un feu les étoiles la nuit tombée. Les plus ancien·nes d'entre nous sont encore jeunes mais savent ces possibilités menacées et ont pris l'habitude d'être à l'affût de la sécheresse comme des inondations, ont acté le déclin des forêts et de l'obscurité, ont gardé leurs précautions aux abords des rivières contaminées. Avec le secteur du transport et le secteur textile, la production de viande est l'une des causes principales du réchauffement de la planète. Si nous mutualisons nos transports, évitons l'avion et portons des vêtements usés pour pouvoir les salir, diminuer la consommation animale est un levier sur lequel nous pouvons avoir une prise de manière directe.

Enfin, nous revendiquons le pluralisme, c'est-à-dire que nous aspirons à être le reflet de la société dans toute sa diversité. C'est la raison pour laquelle nous nous efforçons déjà d'adapter nos menus aux différentes pratiques alimentaires : des repas végétariens ont cet avantage de convenir à la plupart des régimes. Nous aspirons également à nous ancrer dans le réel, c'est pourquoi nous savons que toutes les familles ne peuvent pas se permettre d'avoir de la viande à table tous les jours et nous ne souhaitons pas présenter une consommation quotidienne comme celle d'une norme qui peut être inatteignable par ailleurs.



MaNifesteee

Vous le voyez, ici pas de volonté de donner des leçons ou s'inscrire dans une mode, mais bien celle de proposer une alternative à nos habitudes. Bien entendu, tout ceci ne va pas sans poser de questions. Pourquoi ne privilégiez-vous pas plutôt une approche de consommation locale qui se passerait des grands supermarchés ? Allez-vous exclure les produits laitiers et les œufs ? Nos enfants n'ont-ils pas besoin de protéines animales pour leur développement ?

Évidemment, notre approche a pour but de tendre vers une alimentation saine, variée, locale, de saison et bon marché, produisant peu de déchets. Un premier pas passant par des menus non carnés nous semble toutefois être le départ d'une réflexion et d'une discussion qui a l'avantage d'être assez facile à mettre en place. C'est pourquoi vous trouverez dans ce guide un ensemble de recettes (p. PAGE) ainsi qu'un menu clé-en-main (p. PAGE) pour accompagner les équipes d'intendance dans leur mission pas toujours aisée.

Si nous conservons lait, œufs, beurre et crème dans nos recettes, c'est toujours dans cet esprit de facilité et d'adaptation. Néanmoins, nous laissons toujours la possibilité d'utiliser des alternatives, que vous trouverez avec d'autres conseils cuisine dans les tip's de la Grosse Bertha (p. PAGE).

Nous savons aujourd'hui que les régimes végétariens sont aussi adaptés aux enfants, l'accent devant être mis sur la diversité des apports en protéines. Céréales, légumes, légumineuses, pour tirer le meilleur de nos produits, nous vous aidons à choisir la meilleure qualité grâce à notre calendrier des fruits et légumes de saison (p. PAGE) et nos ressources pour une alimentation locale et bio (p. PAGE).

Et pour finir, n'oublions pas qu'éviter de manger de la viande pendant nos camps évitera qu'on se prenne tous un ver !

À vos fourneaux,

La Team Toussaint Vert, octobre 2026



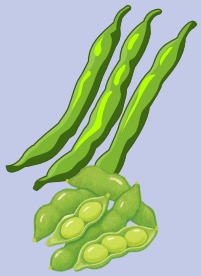
Les tip's de la Grosse Bertha



Choisis la bonne huile : privilégie une huile neutre pour la cuisson et réserve l'huile d'olive aux préparations froides. C'est aussi plus économique !



Pense aux légumes surgelés : ils sont pratiques, se conservent longtemps et permettent d'éviter le gaspillage.



Opte pour les légumineuses sèches : lentilles, pois chiches, haricots... Fais-les tremper la veille lorsque c'est nécessaire pour réduire leur temps de cuisson.



Compare les prix au kilo : c'est le meilleur moyen de repérer les produits les plus avantageux, même lorsque les emballages sont de tailles différentes.



Choisis bien tes cubes de bouillon : privilégie les versions bio ou sans sel ajouté pour mieux maîtriser la composition de tes plats.



Le calendrier des fruits et légumes

janvier

FRUITS

Noix • Noisette

Poire • Pomme

LÉGUMES

Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles Claytone • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis et Scorsonère • Topinambour

Betterave • Carotte • Céléri rave • Chou pommé • Chou rave Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron Potimarron

février

FRUITS

Noix • Noisette

Poire • Pomme

LÉGUMES

Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles Claytone • Mâche • Panais • Poireau • Salsifis et Scorsonère • Topinambour

Betterave • Carotte • Céléri rave • Chou pommé • Chou rave Chou rouge • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron Potimarron

mars

FRUITS

Noix • Noisette

Poire • Pomme

LÉGUMES

Champignon • Chicon • Chicorée • Chou frisé • Chou de Bruxelles • Claytone • Mâche • Panais • Poireau Radis • Salsifis et Scorsonère • Topinambour

Betterave • Carotte • Céléri rave • Chou pommé • Chou rouge Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron • Potimarron

avril

FRUITS

Noix • Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES

Cerfeuil • Champignon • Chicorée • Epinard Laitue (à couper ou pommée) Poireau • Radis

Pomme de terre

mai

FRUITS

Fraise • Noix Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES

Asperge • Cerfeuil • Champignon Chicorée • Epinard • Laitue (à couper ou pommée) Radis

juin

FRUITS

Cassis • Cerise • Fraise • Framboise • Groseille • Noix Noisette • Rhubarbe

LÉGUMES

Asperge • Bette • Betterave • Brocoli • Carotte Champignon • Chou rave • Chou fleur • Concombre Courgette • Epinard • Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée) • Navet • Petit pois • Poireau Pomme de terre • Pourpier potager • Radis • Tomate

juillet

FRUITS

Cassis • Cerise • Fraise • Framboise Groseille • Mûre • Myrtille • Rhubarbe

LÉGUMES

Asperge • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli Carotte • Champignon • Céléri branche • Chicorée Chou rave • Chou fleur • Concombre • Courgette Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée) Navet • Oignon • Petit pois • Poireau • Poivron Pomme de terre • Pourpier potager • Radis Tétragone • Tomate

août

FRUITS

Mûre • Myrtille • Poire • Pomme • Prune

LÉGUMES

Artichaut • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli Carotte • Céléri branche • Céléri rave • Champignon Chicorée • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Concombre Courgette • Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée) • Maïs doux • Navet • Oignon • Poireau Poivron • Pomme de terre • Potiron • Potimarron Pourpier potager • Radis • Tétragone • Tomate

septembre

FRUITS

Framboise • Poire • Pomme Prune • Noix • Noisette

LÉGUMES

Artichaut • Aubergine • Bette • Betterave • Brocoli Carotte • Céléri branche • Céléri rave • Cerfeuil Champignon • Chicorée • Chou chinois • Chou pommé Chou rouge • Chou rave • Chou frisé • Chou fleur Concombre • Courgette • Epinard • Fenouil • Haricot Laitue (à couper ou pommée) • Maïs doux • Navet Oignon • Petit pois • Poireau • Poivron • Pomme de terre • Potiron • Potimarron • Pourpier potager • Radis Tétragone • Tomate

octobre

FRUITS

Framboise • Poire • Pomme • Noix Noisette

LÉGUMES

Artichaut • Aubergine Bette • Betterave • Brocoli • Carotte Céléri branche • Céléri rave • Cerfeuil • Champignon Chicorée • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Chou de Bruxelles Claytone de Cuba • Concombre • Courgette • Epinard Fenouil • Haricot • Laitue (à couper ou pommée) Mâche • Maïs doux • Navet • Panais • Petit pois • Poireau Poivron • Pomme de terre • Potiron • Potimarron Pourpier potager • Tétragone • Topinambour

Oignon

novembre

FRUITS

Noix • Noisette

Poire • Pomme

LÉGUMES

Artichaut • Bette • Betterave • Brocoli • Carotte • Céléri branche • Céléri rave • Cerfeuil • Champignon • Chicorée Chicon • Chou chinois • Chou pommé • Chou rouge Chou rave • Chou frisé • Chou fleur • Chou de Bruxelles Claytone de Cuba • Epinard • Fenouil • Laitue (à couper ou pommée) • Mâche • Navet • Panais • Poireau • Pomme de terre • Salsifis et Scorsonère • Topinambour

Oignon • Potiron • Potimarron

décembre

FRUITS

Noix • Noisette

Poire • Pomme

LÉGUMES

Cerfeuil • Champignon • Chicon • Chou frisé • Chou de Bruxelles • Mâche • Panais • Poireau Salsifis et Scorsonère • Topinambour

Betterave • Carotte • Céléri rave • Chou pommé • Chou rouge Chou rave • Navet • Oignon • Pomme de terre • Potiron Potimarron

Les recettes

LES RECETTES DU MIDI

Wrap légumes grillés & hummus



Les ingrédients

- 20 Wraps
- 5 pot de 200 g de hummus
- 800 g d'oignons

choisir parmi **(2,5/3 kg)** :

- 1 kg de patates douces
- 800 g de choux blancs (cru)
- 1 kg de broccoli
- 1 kg de potimarron
- 1 kg de butternut
- 1 kg de potiron
- 600 g de poivrons en boite

VEGAN

LES RECETTES DU MIDI

Taboulé



Les ingrédients

- 1 kg de semoule
- 1,3 kg de tomates (en cubes)
- 3 concombres
- 1 bouquet de menthe
- 150 g de raisins secs
- 2 bouquets de persil
- 200 ml de jus de citron
- 400 g d'oignons rouges

VEGAN

LES RECETTES DU MIDI

Salade de pâtes



Les ingrédients

- 1 kg de pâtes
- 3 boites de 300 g de maïs
- 300 g d’oignons rouges
- 600 g de feta
- 600 g de tomates cerises
- 300 g d’épinards/roquettes

LES RECETTES DU MIDI

Sandwich Tomates Mozza



Les ingrédients

- 5 baguettes
- 700 g de tomates cerises
- 10 paquets de mozza
- 2 pot de 190 g de pesto végétarien
- 40 ml d’huile d’olive
- 150 g de roquettes
- sel, poivre, herbes de Provence

LES RECETTES DU MIDI

Rouleau de printemps



VEGAN

Les ingrédients

- 30 feuilles de riz
- 600 g de carottes râpées
- 500 g de choux blanc
- 200 g de salade
- 2 bottes de coriandre
- 2 bottes de menthe
- 300 g de nouilles de riz
- 300 g de pâte de cacahuète
- 150 ml de sauce soja

LES RECETTES DU MIDI

Bowl de riz et crudités



Les ingrédients

- 1 kg de riz long grain
- 2 boites de 400 g de pois chiches
- 250 g d'oignons rouges
- 250 g d'épinards
- 500 g de betteraves
- 500 g de champignons
- 400 d de feta
- 4 pommes/poires
- 600 g de poireaux
- vinaigrette (vinaigre/soja/huile olive)

LES RECETTES DU MIDI

Soupe de légume(s)



Les ingrédients

- 1,5 kg de patates
- 3,5 L d'eau
- 400 ml de crème végétale

à choisir parmi ces ingrédients :

- 2 kg de carottes
- 2,5 kg d'oignons
- 2 kg de potirons
- 1,5 kg de petits pois
- 200 g de cerfeuil
- 2 kg de butternut

VEGAN

LES RECETTES DU MIDI

Sandwich divers



Les ingrédients

- 5 baguettes
- 500 g de fromage
- 600 g d'hummus
- 300 g de tapenade
- 500 g de fromage frais
- 50 g de zaatar
- 3 concombres
- 700 g de tomates cerises
- 5 paquets de saucisson jambon végétarien
- 700 g de salade préparée végétarienne

LES RECETTES DU MIDI

Oeufs brouillés



Les ingrédients

- 30 œufs
- 4 pains
- 150 cl de lait
- 300 g de fromage
- 300 g de fromage frais

LES RECETTES DU MIDI

Croque fromage



Les ingrédients

- 40 tranches de pain
- 900 g de gouda jeune
- 200 g de beurre
- sauces (mayonnaise, ketchup, andalouse, ...)

LES RECETTES DU SOIR

Chili sin carne



Les ingrédients

- 1,2 kg de riz
- 2 sachets de chips tortilla
- 1,2 kg de haricots rouges
- 4 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1,5 kg de tomates concassées
- 400 g de maïs
- 500 g de fromage râpé
- 60 g de concentré de tomates
- 2 piments
- 800 g de poivrons en boîte
- 2 citrons verts
- Huile, sel et poivre

La recette

- Épluchez et émincez les oignons et l'ail.
- Égouttez et rincez les haricots rouges et le maïs.
- Égouttez les poivrons et coupez-les en morceaux.
- Émincez finement les piments.
- Faites revenir les oignons et l'ail dans une grande casserole avec un peu d'huile pendant 5 minutes.
- Ajoutez les piments progressivement, selon le niveau de piquant souhaité.
- Incorporez le concentré de tomates et mélangez pendant 1 minute.
- Ajoutez les tomates concassées et les poivrons.
- Laissez mijoter 15 minutes à feu moyen.
- Incorporez les haricots rouges et le maïs, puis poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.
- Salez, poivrez et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Pendant que le chili mijote, faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Égouttez-le une fois cuit.
- Servez une généreuse portion de riz accompagnée du chili.
- Ajoutez du fromage râpé et quelques chips tortilla pour le croquant.
- Terminez avec un filet de jus de citron vert !

LES RECETTES DU SOIR

Dahl de lentilles corail et épinard



VEGAN

Les ingrédients

- 1 kg de riz
- 750 g de lentilles corail
- 800 g d'épinards
- 1 kg de tomates en boîte
- 750 ml de lait de coco
- 4 oignons
- 3 gousses d'ail
- 100 g de graines de tournesol
- Curcuma et cumin
- Huile, sel et poivre

La recette

- Épluchez et émincez les oignons et l'ail.
- Rincez les lentilles corail à l'eau froide.
- Lavez les épinards si nécessaire.
- Faites revenir les oignons et l'ail dans une grande casserole avec un peu d'huile pendant 5 minutes.
- Ajoutez le cumin et le curcuma, puis mélangez.
- Versez les lentilles, les tomates, le lait de coco et environ 1,5 L d'eau.
- Laissez mijoter 15 à 20 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
- Salez, poivrez et ajoutez un peu d'eau si le mélange devient trop épais.
- Pendant que le dahl mijote, faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Égouttez-le une fois cuit.
- Servez le riz accompagné d'une généreuse louche de dahl.
- Parsemez de graines de tournesol pour le croquant !

LES RECETTES DU SOIR

Pates sauce “Amour”



Les ingrédients

- 1,5 kg de pâtes
- 1 kg de passata de tomates
- 4 oignons
- 500 g de mozzarella
- 600 g de champignons
- 400 g de fromage râpé
- 800 ml de crème
- Huile, sel, poivre et herbes italiennes

La recette

- Épluchez et émincez les oignons.
- Nettoyez et coupez les champignons en lamelles.
- Découpez la mozzarella en petits morceaux.
- Faites revenir les oignons dans une grande casserole avec un peu d'huile pendant 5 minutes.
- Ajoutez les champignons et laissez-les cuire 5 à 10 minutes.
- Versez la passata de tomates et laissez mijoter 10 minutes.
- Ajoutez la crème, le sel, le poivre et les herbes italiennes.
- Incorporez la mozzarella et mélangez doucement jusqu'à ce qu'elle commence à fondre.
- Pendant que la sauce mijote, faites bouillir une grande casserole d'eau salée.
- Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet.
- Égouttez-les et mélangez-les directement à la sauce.
- Servez une généreuse portion de pâtes dans chaque assiette.
- Parsemez de fromage râpé et régalez-vous !

LES RECETTES DU SOIR

Riz curry aux légumes de saison



Les ingrédients

- 1,2 kg de riz
- 1,5 kg de chou-fleur
- 1 kg de carottes
- 1 kg de poireaux
- 1 kg de pommes de terre
- 4 oignons
- 4 gousses d'ail
- 400 ml de lait de coco
- Curry et curcuma
- Huile, sel et poivre

La recette

- Épluchez les carottes, les pommes de terre, les oignons et l'ail.
- Découpez les carottes et les pommes de terre en petits dés.
- Coupez le chou-fleur en petits bouquets et les poireaux en rondelles.
- Émincez les oignons et l'ail.
- Faites revenir les oignons et l'ail dans une grande casserole avec un peu d'huile pendant 5 minutes.
- Ajoutez le curry et le curcuma et mélangez pendant 1 minute pour libérer les saveurs.
- Ajoutez les pommes de terre, les carottes et le chou-fleur.
- Versez environ 1 L d'eau, couvrez et laissez mijoter 10 minutes.
- Ajoutez les poireaux et le lait de coco.
- Poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.
- Salez, poivrez et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Pendant que le curry mijote, faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Égouttez-le une fois cuit.
- Servez une généreuse portion de riz accompagnée du curry de légumes.
- Régalez-vous, les scouts !

LES RECETTES DU SOIR

Couscous



Les ingrédients

- 1 kg de semoule de couscous
- 1,5 kg de pommes de terre
- 1 kg de carottes
- 1 kg de navets
- 800 g de tomates en boîte
- 500 g de courgettes surgelées
- 4 oignons
- 4 gousses d'ail
- Cumin et harissa
- Huile, sel et poivre

La recette

- Épluchez les pommes de terre, les carottes et les navets.
- Coupez-les en morceaux de taille moyenne.
- Épluchez et émincez les oignons et l'ail.
- Faites revenir les oignons et l'ail dans une grande casserole avec un peu d'huile pendant 5 minutes.
- Ajoutez le cumin et mélangez pendant 1 minute.
- Incorporez les tomates en boîte, les carottes, les navets et les pommes de terre.
- Versez environ 2 L d'eau, salez, poivrez et laissez mijoter 20 minutes.
- Ajoutez les courgettes surgelées et poursuivez la cuisson pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajoutez un peu de harissa selon les goûts.
- Versez la semoule dans un grand récipient.
- Ajoutez le même volume d'eau bouillante salée que de semoule, avec un filet d'huile.
- Couvrez et laissez gonfler pendant 5 minutes.
- Égrenez la semoule à l'aide d'une fourchette pour éviter les gros paquets.
- Servez une généreuse portion de semoule accompagnée des légumes et de leur bouillon.
- Proposez de la harissa à part pour les amateurs de sensations fortes !

LES RECETTES DU SOIR

Parmentier de lentille et potimarron



Les ingrédients

- 2 kg de potimarron
- 800 g de lentilles vertes ou brunes (sèches)
- 1,5 kg de pommes de terre
- 800 g de carottes
- 400 g de champignons
- 400 ml de lait végétal
- 4 oignons
- 300 g de céleri
- 400 g de coulis de tomates
- 2 feuilles de laurier
- Noix de muscade
- Huile, sel et poivre

La recette

- Lavez et découpez le potimarron et les pommes de terre en morceaux.
- Épluchez et émincez les oignons, les carottes et le céleri.
- Nettoyez (pas à l'eau!!) et coupez les champignons en petits morceaux.
- Faites cuire les pommes de terre et le potimarron dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 20 à 25 minutes.
- Égouttez-les soigneusement, puis écrasez-les avec le lait végétal.
- Ajoutez du sel, du poivre et une pincée de noix de muscade.
- Rincez les lentilles et faites-les cuire dans une casserole d'eau avec les feuilles de laurier pendant 25 à 35 minutes. Égouttez-les.
- Pendant ce temps, faites revenir les oignons, les carottes, le céleri et les champignons dans une grande poêle avec un peu d'huile.
- Ajoutez le coulis de tomates et les lentilles cuites.
- Salez, poivrez et laissez mijoter 5 à 10 minutes.
- Dans un grand plat, étalez une couche de lentilles aux légumes.
- Recouvrez généreusement avec la purée de potimarron.
- Enfournez à 180 °C pendant 15 à 20 minutes pour faire légèrement dorer le dessus.

LES RECETTES DU SOIR

Lasagne épinard-ricotta ou lasagne sauce tomate



LASAGNES ÉPINARDS & RICOTTA

Les ingrédients

- 800 g de feuilles de lasagnes
- 1,5 kg d'épinards
- 1,2 kg de ricotta
- 500 g de fromage râpé
- 500 ml de crème
- Pour la béchamel : 1 L de lait, 120 g de farine, 120 g de beurre, noix de muscade

La recette

- Faites cuire les épinards dans une grande casserole, puis égouttez-les bien.
- Mélangez les épinards avec la ricotta et la crème.
- Salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade.
- Faites fondre le beurre dans une casserole.
- Ajoutez la farine et mélangez pendant 1 minute.
- Versez progressivement le lait en fouettant pour éviter les grumeaux.
- Faites épaissir à feu doux, puis assaisonnez.
- Étalez une fine couche de béchamel au fond du plat.
- Alternez les feuilles de lasagnes, la préparation aux épinards et la béchamel.
- Terminez par une couche de béchamel et parsemez de fromage râpé.
- Enfournez à 180 °C pendant 35 à 40 minutes.

LASAGNES AUX LÉGUMES & TOMATES

Les ingrédients

- 800 g de feuilles de lasagnes
- 1,2 kg de tomates en boîte
- 1 kg de mélange surgelé (aubergines, poivrons, courgettes)
- Pour la béchamel : 1 L de lait, 120 g de farine, 120 g de beurre, noix de muscade

La recette

- Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle.
- Ajoutez les légumes surgelés et faites-les revenir pendant 10 minutes.
- Versez les tomates en boîte, salez, poivrez et ajoutez les herbes italiennes.
- Laissez mijoter 10 à 15 minutes.
- Faites fondre le beurre dans une casserole.
- Ajoutez la farine et mélangez pendant 1 minute.
- Versez progressivement le lait en fouettant.
- Laissez épaissir et ajoutez une pincée de muscade.
- Étalez une fine couche de sauce tomate au fond du plat.
- Alternez les feuilles de lasagnes, la sauce aux légumes et la béchamel.
- Terminez par une généreuse couche de béchamel.
- Enfournez à 180 °C pendant 35 à 40 minutes.

LES RECETTES DU SOIR

Burger au steak de légumes



Les ingrédients

- 20 pains à burger
- 200 g de farine
- 500 g de courgettes
- 500 g de pommes de terre
- 400 g de carottes
- 8 œufs
- 4 oignons
- 300 g de salade
- 20 tranches de cheddar
- 300 g de tomates cerises
- Sauces au choix (ketchup, mayonnaise, moutarde...)
- Huile, sel, poivre et épices au choix

La recette

- Épluchez les pommes de terre, les carottes et les oignons.
- Râpez les courgettes, les carottes et les pommes de terre.
- Émincez finement les oignons.
- Pressez les légumes râpés dans un essuie propre pour retirer un maximum d'eau.
- Dans un grand saladier, mélangez tous les légumes râpés avec les oignons.
- Ajoutez les œufs, la farine, le sel, le poivre et les épices de votre choix.
- Mélangez jusqu'à obtenir une préparation qui se tient.
- Formez 20 galettes de la taille des pains à burger.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle.
- Faites cuire les galettes environ 5 à 7 minutes de chaque côté, à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur.
- Ajoutez une tranche de cheddar sur chaque galette en fin de cuisson pour la faire fondre.
- Coupez les pains en deux et faites-les légèrement griller.
- Étalez les sauces de votre choix sur les pains.
- Ajoutez la salade, les tomates coupées et les steaks de légumes.
- Refermez les burgers et préparez-vous à déguster !

LES RECETTES DU SOIR

Stoemp de carotte et boulettes végés



Les ingrédients

- 3 kg de pommes de terre
- 2 kg de carottes
- 600 ml de lait
- 250 g de beurre
- 30 boulettes végétariennes (± 1,7 kg)
- Noix de muscade
- Sel et poivre

La recette

- Épluchez les pommes de terre et les carottes.
- Coupez-les en petits morceaux pour accélérer la cuisson.
- Plongez les pommes de terre et les carottes dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Laissez cuire environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
- Égouttez-les soigneusement.
- Ajoutez le beurre et le lait progressivement.
- Écrasez le tout avec un presse-purée jusqu'à obtenir un stoemp bien onctueux, mais avec encore quelques morceaux.
- Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de noix de muscade.
- Faites chauffer un peu de matière grasse dans une grande poêle.
- Faites cuire les boulettes végétariennes selon les indications de l'emballage.
- Retournez-les régulièrement pour qu'elles soient bien dorées de tous les côtés.
- Servez une généreuse portion de stoemp avec les boulettes végétariennes.
- Régalez-vous, les scouts !

LES RECETTES DU SOIR

Tasty Crousti au tofu pané



Les ingrédients

- 1,6 kg de tofu ferme
- 1,4 kg de riz
- Oignons frits
- 500 ml de sauce aigre-douce
- 400 g de mayonnaise
- 6 œufs
- 400 g de chapelure
- 200 g de farine
- 200 ml de sauce soja
- Persil
- Huile pour la cuisson

La recette

- Égouttez le tofu et pressez-le pour retirer un maximum d'eau.
- Découpez-le en petits cubes ou en morceaux de la taille d'une bouchée.
- Mélangez le tofu avec la sauce soja et laissez mariner 10 minutes.
- Préparez trois récipients : un avec la farine, un avec les œufs battus et un avec la chapelure.
- Passez chaque morceau de tofu dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure.
- Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle.
- Faites dorer les morceaux de tofu pendant 5 à 8 minutes en les retournant régulièrement, jusqu'à obtenir une panure bien croustillante.
- Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise avec un peu de persil haché.
- Réchauffez doucement la sauce aigre-douce dans une petite casserole.
- Répartissez le riz dans les assiettes.
- Ajoutez les morceaux de tofu croustillants.
- Versez un peu de sauce aigre-douce et ajoutez une touche de mayonnaise au persil.
- Parsemez généreusement d'oignons frits pour encore plus de croquant !

LES RECETTES DU SOIR

Risotto de champignons



Les ingrédients

- 1,5 kg de riz à risotto
- 1,5 kg de champignons surgelés
- 500 ml de crème
- 250 ml de vin blanc sans alcool
- 3 cubes de bouillon sans sel
- 300 g de pecorino
- 300 g de mozzarella râpée
- 300 g de roquette
- Huile, sel et poivre
- Environ 4 à 5 L d'eau

La recette

- Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle.
- Ajoutez les champignons surgelés et faites-les revenir pendant 10 minutes, jusqu'à ce que leur eau se soit évaporée.
- Salez légèrement, poivrez et réservez.
- Faites chauffer 4 à 5 L d'eau avec les cubes de bouillon dans une grande casserole.
- Dans une autre grande casserole, faites chauffer un filet d'huile.
- Ajoutez le riz et mélangez pendant 2 minutes pour le faire légèrement nacrer.
- Versez le vin blanc sans alcool et laissez-le s'évaporer.
- Ajoutez progressivement le bouillon chaud, louche après louche, en remuant régulièrement.
- Continuez pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux.
- Ajoutez les champignons cuits au risotto.
- Incorporez la crème, le pecorino et la mozzarella râpée.
- Mélangez doucement jusqu'à ce que les fromages fondent.
- Ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Servez une généreuse portion de risotto dans chaque assiette.
- Ajoutez une poignée de roquette par-dessus pour apporter un peu de fraîcheur.
- Régalez-vous, les scouts !

LES RECETTES DU SOIR

Pâtes grecques au pesto rouge



Les ingrédients

- 1,5 kg de pâtes grecques (orzo)
- 600 g de feta
- 500 g de pesto rouge végétarien
- 1 kg de haché végétarien
- 500 ml de crème
- 4 gousses d'ail
- 4 oignons
- 1 kg de champignons
- Huile, sel et poivre

La recette

- Épluchez et émincez les oignons et l'ail.
- Nettoyez et coupez les champignons en lamelles.
- Émiettez la feta et réservez-la.
- Faites revenir les oignons et l'ail dans une grande poêle avec un peu d'huile pendant 5 minutes.
- Ajoutez les champignons et laissez cuire 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Incorporez le haché végétarien et faites-le revenir selon les indications de l'emballage.
- Ajoutez le pesto rouge et la crème, puis mélangez.
- Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Poivrez et salez si nécessaire.
- Faites cuire les pâtes grecques dans une grande casserole d'eau bouillante salée, selon les indications du paquet.
- Gardez une tasse d'eau de cuisson avant de les égoutter.
- Mélangez les pâtes avec la sauce et ajoutez un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- Répartissez les pâtes dans les assiettes.
- Parsemez généreusement de feta émiettée.
- Régalez-vous, les scouts !

LES RECETTES DU SOIR

Ratatouille



Les ingrédients

- 2 kg de mélange de légumes grillés surgelés
- 1,5 kg de riz
- 800 g de carottes
- 4 oignons
- 1,2 kg de sauce tomate au basilic
- Huile, sel, poivre et herbes de Provence

La recette

- Épluchez et émincez les oignons.
- Épluchez les carottes et coupez-les en petits dés.
- Sortez les légumes surgelés du congélateur.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une grande casserole.
- Faites revenir les oignons pendant 5 minutes.
- Ajoutez les carottes et laissez cuire 5 à 10 minutes en remuant.
- Incorporez les légumes surgelés et laissez cuire environ 10 minutes.
- Versez la sauce tomate au basilic, ajoutez les herbes de Provence, le sel et le poivre.
- Couvrez et laissez mijoter 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient bien tendres.
- Pendant que la ratatouille mijote, faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Égouttez-le une fois cuit.
- Servez une généreuse portion de riz accompagnée de ratatouille.
- Régalez-vous, les scouts !

LES RECETTES DU SOIR

Pizza Baguette



Les ingrédients

- 5 baguettes
- 700 g de sauce tomate
- 500 g de mozzarella
- 300 g de fromage râpé
- 200 g de roquette
- Basilic
- Sel, poivre et herbes de Provence

La recette

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Coupez les baguettes en deux dans la longueur, puis chaque moitié en deux pour obtenir 20 portions.
- Disposez les morceaux sur des plaques de cuisson.
- Étalez une généreuse couche de sauce tomate sur chaque morceau de baguette.
- Coupez la mozzarella en petits morceaux et répartissez-la sur les baguettes.
- Ajoutez le fromage râpé, le basilic et les herbes de Provence.
- Salez et poivrez légèrement.
- Enfournez pendant 10 à 15 minutes à 200 °C.
- Surveillez la cuisson : le fromage doit être bien fondu et légèrement doré, et le pain croustillant.
- Sortez les pizzas baguettes du four.
- Ajoutez un peu de roquette fraîche sur chacune.
- Servez bien chaud et régalez-vous !

LES RECETTES DU SOIR

Rotopolov végétarien



Les ingrédients

Version classique :

- 2,7 kg de pommes de terre
- 400 ml de lait végétal
- 150 g de beurre
- 1,2 kg de haché végétarien
- 1,2 kg de petits pois
- 4 oignons
- Noix de muscade
- Sel, poivre et huile

Variante pour la team "salade liégeoise" :

- Remplacez les petits pois par 1,2 kg de mélange de légumes « princesses » (haricots verts).
- Ajoutez 4 gousses d'ail et du vinaigre.

La recette

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 20 à 25 minutes.
- Égouttez-les, puis écrasez-les avec le beurre et le lait végétal.
- Ajoutez du sel, du poivre et une pincée de noix de muscade.
- Épluchez et émincez les oignons.
- Faites-les revenir dans une grande poêle avec un peu d'huile pendant 5 minutes.
- Ajoutez le haché végétarien et faites-le cuire selon les indications de l'emballage.
- Salez et poivrez selon vos goûts.
- Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes.
- Égouttez-les et assaisonnez légèrement.
- Pour la variante : faites cuire les haricots verts, puis mélangez-les avec l'ail revenu dans un peu d'huile et un filet de vinaigre.

LES RECETTES DU SOIR

Chou-fleur à la crème



Les ingrédients

- 2,5 kg de chou-fleur (± 3 pièces)
- 1,5 kg de pommes de terre
- 2 L de lait
- 200 g de farine
- 200 g de beurre
- 400 g de fromage râpé
- 800 g de salade fraîche
- Noix de muscade
- Sel et poivre

La recette

- Lavez et découpez les choux-fleurs en petits bouquets.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- Faites cuire les pommes de terre dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- Dans une autre casserole, faites cuire le chou-fleur pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Faites fondre le beurre dans une grande casserole.
- Ajoutez la farine et mélangez pendant 1 à 2 minutes.
- Versez progressivement le lait en fouettant pour éviter les grumeaux.
- Laissez épaissir à feu doux, puis ajoutez la noix de muscade, le sel et le poivre.
- Incorporez la moitié du fromage râpé et mélangez jusqu'à obtenir une sauce bien onctueuse.
- Préchauffez le four à 200 °C.
- Disposez les bouquets de chou-fleur cuits dans un grand plat.
- Recouvrez généreusement de sauce crémeuse.
- Parsemez avec le reste du fromage râpé.
- Enfournez pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
- Servez une belle portion de chou-fleur à la crème avec les pommes de terre.
- Ajoutez un peu de salade fraîche pour accompagner le tout !

LES RECETTES DESSERT

Crumble de pommes



Les ingrédients

- 2,5 kg de pommes
- 400 g de farine
- 300 g de beurre
- 200 g de sucre
- Cannelle

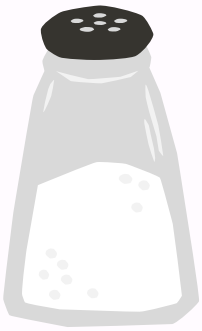
La recette

- Épluchez les pommes et retirez les trognons.
- Coupez-les en petits morceaux.
- Disposez-les dans un grand plat allant au four.
- Saupoudrez de cannelle et mélangez.
- Dans un grand saladier, mélangez la farine et le sucre.
- Ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux.
- Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse avec de petits morceaux.
- Répartissez cette préparation sur les pommes sans trop tasser.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Enfournez pendant 30 à 35 minutes.
- Le crumble est prêt lorsque le dessus est bien doré et que les pommes sont fondantes.
- Laissez refroidir quelques minutes avant de servir.
- Dégustez encore tiède pour un maximum de plaisir !

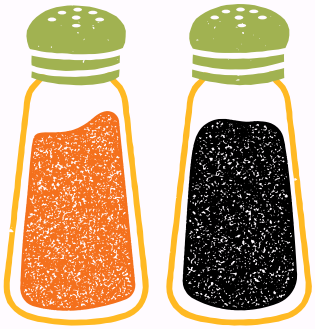
Une semaine type de camp

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	**Samedi**
	Sandwich tomates-mozza	Soupe aux légumes	Taboulé	Croque fromage	Salade de pâtes	Wrap légumes grillés	Oeufs brouillés
Pates sauce “amour”	Riz curry aux légumes	Pates grecques pesto rouge	Couscous d’hiver	Pizza Baguette	Tasty Crousti tofu pané	Risotto	

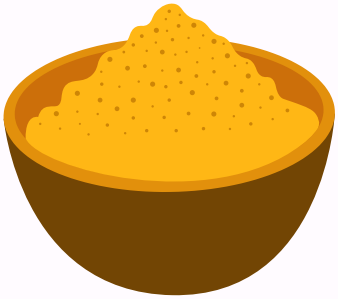
Le panier à épices



Sel



Paprika Poivre



Curcuma



Noix de muscade



Menthe



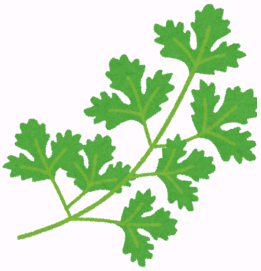
Curry



Herbes de Provence



Basilic



Coriandre



Persil

Le panier d'outils pédagogiques

OÙ FAIRE SES COURSES ?

Les GASAP : acheter directement aux producteurs



Les Groupes d'Achat Solidaires de l'Agriculture Paysanne mettent en relation des citoyens et des producteurs locaux. Ce système soutient les agriculteurs et favorise les circuits courts.
À savoir : le fonctionnement repose souvent sur un engagement régulier. Il faut donc vérifier les modalités avant de s'inscrire.

- Source : Bottin Good Food Bruxelles

Les fermes et producteurs locaux

Acheter directement à la ferme permet de découvrir les produits de saison et de soutenir les producteurs de la région. N'hésitez pas à demander ces informations à vos proprios, cela vous permettra d'économiser et de consommer directement à la source.

Les magasins en vrac et les achats groupés



Acheter du riz, des pâtes, des légumineuses ou des épices en vrac permet de choisir précisément les quantités nécessaires et de limiter les emballages. Les achats groupés peuvent également rendre certains produits de qualité plus accessibles.

- À consulter : VRAC Bruxelles

Mais surtout ... soyez inventifs !

Beaucoup de nouvelles démarches pour une alimentation plus saine et plus locale voient le jour. Renseignez-vous en camp, quand votre village ou le village voisin organise son marché hebdomadaire. Tentez des partenariats avec des magasins et des coopératives avant vos camps. Plein de possibilités s'offrent à vous !

Pour aller plus loin :

- Carte des GASAP
- L'alimentation durable par écoconso
- Je Cuisine Local
- L'agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité

Le panier d'outils pédagogiques

COMMENT DÉCRYPTER UNE ÉTIQUETTE ?

Le tableau nutritionnel : que regarde-t-on ?
Le tableau nutritionnel indique la quantité d'énergie et de nutriments contenue dans un aliment. Il permet notamment de comparer deux produits similaires. Les valeurs sont généralement indiquées pour 100 g ou 100 ml, ce qui facilite la comparaison, contrairement aux portions qui peuvent varier d'un fabricant à l'autre.

Ce dont il faut faire attention :

- Les glucides représentent les sucres totaux, ils contiennent donc "sucres" (à limiter) et "amidon" (à privilégier car ce sont des sucres complexes).
- la quantité de sucres n'est pas toujours égale à la quantité de sucres ajoutés. Un yaourt nature, par exemple, contient naturellement du sucre sous forme de lactose
- Les lipides "saturées" sont à limiter et les "insaturées" à privilégier
- Les additifs (souvent représentés par E + un chiffre) sont à éviter, ils servent à imiter synthétiquement un goût, une texture, à conserver plus longtemps ...

Le Nutri-score : un outil dont il faut parfois se méfier
Le Nutri-Score est un logo qui classe les aliments de A (vert) à E (rouge) selon leur profil nutritionnel. Il permet de comparer rapidement des produits, mais il ne dit pas tout sur leur qualité.

Comment l'utiliser intelligemment ?

- Comparez des produits similaires : deux céréales pour le petit-déjeuner, deux sauces tomates ou deux biscuits.
- Ne comparez pas tout avec tout : une huile d'olive peut avoir une moins bonne note qu'un autre aliment sans être inutile dans une alimentation équilibrée.
- Regardez aussi les ingrédients : le Nutri-Score ne mesure pas directement le degré de transformation ni tous les additifs.
- Ne vous fiez pas uniquement à la lettre : la quantité consommée et la fréquence comptent également.

.

Tableau des valeurs nutritionnelles

	Pour 100 g	Par portion (12,5 g)	% par portion* (12,5 g)
Énergie	1819 kj 433 kcal	227 kj 54 kcal	3 %
Matières grasses	14 g	1,8 g	3 %
dont acides gras saturés	3,6 g	0,5 g	2 %
Glucides***	65 g	8,1 g	3 %
dont sucres	26 g	3,3 g	4 %
dont amidon	38 g	4,8 g	
Fibres alimentaires	6,9 g	0,9 g	
Protéines	7,7 g	1,0 g	2 %
Sel	0,59 g	0, 07 g	1 %

Pour aller plus loin :

- Les étiquettes alimentaires
- Nutrition et santé
- Les conseils de nutritionniste
- Les outils de décryptage

Le panier d'outils pédagogiques

LE ZÉRO DÉCHET

Quelques bonnes habitudes à attraper pour ton intendance :

- Réduis les déchets dès les courses en privilégiant les produits vendus en vrac et en évitant les emballages superflus.
- Favorise les circuits courts en t'approvisionnant auprès des producteurs locaux, des fermes et des marchés.
- Privilégie les commerces de proximité pour acheter tes aliments, comme la boulangerie pour le pain ou la boucherie pour la viande.
- Emporte des sacs et des contenants réutilisables pour éviter les emballages à usage unique.
- Pour les collations, opte pour des aliments peu emballés, comme les fruits frais, ou prépare des biscuits et des desserts maison avec les jeunes.
- Limite les bouteilles en plastique en choisissant des boissons consignées ou en proposant de l'eau du robinet potable.
- Valorise les déchets organiques en les déposant dans un compost adapté, lorsque c'est possible.
- Planifie des repas qui mettent à l'honneur les produits de saison et les ingrédients issus de la région.
- Fais preuve de créativité avec les restes en les intégrant aux repas suivants, plutôt que de les jeter.
- Réduis l'impact des produits d'entretien en choisissant des alternatives en vrac ou en préparant toi-même certaines solutions adaptées.



Le panier d'outils pédagogiques

LES APPLICATIONS QUI TE FACILITENT L'INTENDANCE

Yuka



Yuka permet de scanner le code-barres d'un produit pour consulter sa composition, ses valeurs nutritionnelles et les additifs qu'il contient. L'application attribue une note et un code couleur pour aider à comparer des produits similaires, et propose parfois des alternatives.

Pourquoi l'utiliser au camp ?

- Comparer deux produits au supermarché.
- Repérer les teneurs élevées en sel, en sucres ou en graisses saturées.
- Mieux comprendre les informations présentes sur les emballages.

321 Vegan



Cette application permet de scanner des codes-barres pour vérifier si un produit est végane, c'est-à-dire sans ingrédients d'origine animale. Elle renseigne aussi sur certains additifs et permet de rechercher des produits dans sa base de données.

Pourquoi l'utiliser au camp ?

- Vérifier certains produits dont la composition est difficile à comprendre.
- Repérer des ingrédients d'origine animale inattendus.

Frigo Magic



Frigo Magic propose des recettes adaptées aux ingrédients disponibles. On indique ce qu'on a dans ses placards ou son frigo, ses préférences alimentaires et le matériel dont on dispose, puis l'application suggère des idées de repas.

Pourquoi l'utiliser au camp ?

- Trouver une recette pour utiliser les restes.
- Adapter un repas aux ingrédients déjà achetés.
- Limiter le gaspillage alimentaire
- Découvrir des idées de recettes végétariennes

Le mot de la faim

Alors que des millions de personnes souffrent encore de la faim dans le monde, une grande quantité de nourriture est jetée chaque jour. À notre échelle, nous pouvons agir en adoptant quelques gestes simples pour éviter le gaspillage alimentaire.

En cuisine, cela passe d'abord par la lutte contre le gaspillage alimentaire, sachant qu'un Belge jette environ 345 kg de nourriture par an. La meilleure solution reste la planification, grâce à des menus préparés à l'avance et à des quantités calculées au plus juste.

Acheter en vrac, local et de saison permet de limiter les emballages et les achats superflus, tout en réalisant des économies de 25 à 40 % à produit équivalent. Les menus végétariens constituent également un atout, puisque la viande et les produits laitiers représentent environ la moitié de l'impact environnemental de notre alimentation.

Il est également important de valoriser les aliments dans leur intégralité. Les épluchures représentent 10 à 20 % du poids d'un légume : en choisissant des légumes biologiques et en les lavant soigneusement, il est possible de ne pas les éplucher et de conserver davantage de matière. Les restes peuvent aussi être transformés en soupes, tartinades, boulettes, galettes ou pain perdu. Par ailleurs, il faut apprendre à distinguer les dates de conservation,de nombreux produits secs restent consommables après leur DDM, à condition d'avoir été correctement conservés et de ne présenter aucun signe d'altération.

Pour réduire le gaspillage au quotidien, il est préférable de laisser chacun choisir sa portion et de peser les aliments jetés à l'aide d'un « gachimètre », afin de rendre les pertes visibles et de sensibiliser tout le monde. Les déchets qui ne peuvent réellement plus être consommés peuvent être compostés, en maintenant un équilibre entre matières humides et matières sèches. Enfin, les denrées encore consommables à la fin du camp peuvent être données à une association.

