

Carnad NTANDANT.A at coisiniar.ara

période :...

Mon nom:

Mon Équipage



Scouts et laïques www.eedf.fr Ta fonction La

Bienvenue à toi ! Une grande responsabilité que celle de nourrir ses camarades. Tu trouveras dans ce carnet toutes les informations pour deux fonctions : Intendant-e et Cuisinier-ère.

La fonction d'Intendant·e fait partie des six fonctions principales de l'Équipage : il est essentiel qu'elle soit attribuée. Pour ce qui est de la deuxième, c'est une fonction rattachée : elle peut être attribuée si vous êtes

plus de six dans l'Équipage ou en plus d'une autre fonction. Elle est étroitement liéeà celle d'Intendant·e (d'où l'appellation rattachée), qui peut donc également prendre les missions du Cuisinier ou de la Cuisinière

Ta fonction Intendant e:

Cette fonction ne se résume pas à faire les menus et les courses. Tu peux vraiment devenir le ou la spécialiste de l'alimentation de ton Équipage. Tu es la personne référente pour les repas, notamment pour l'élaboration des menus et les courses.

Bien manger se mesure à la fois en quantité, variété et qualité, tout en ayant conscience des enjeux alimentaires de notre époque. Être Intendant-e c'est aussi gérer ses réserves, anticiper, connaître le prix des aliments de première nécessité, et où les trouver.

C'est sur la saisonnalité, les contraintes alimentaires,

etc. Faire des menus sains et équilibrés c'est bien, mais tu dois en plus garantir le respect du budget alimentaire qui t'est confié.

Quelques conseils :

- Anticipe, propose, adapte.
- Recherche régulièrement de nouvelles recettes
- Prends des précautions avec l'argent qui t'est confié et **garde les factures**.
- Veille à l'hygiène alimentaire, à la propreté des mains lors des temps de cuisine.
- Fais en sorte que ton Équipage mange correctement, tout en respectant nos valeurs.
- Veille au non gaspillage et au respect.
 Tiens un livre de tes recettes.

Quelles sont les compétences nécessaires en fonction de tes missions ?

Tes missions Les compétences associées Tenir un cahier de recettes Connaître quelques recettes de base. Adapter les menus en fonction des · Connaître les régimes alimentaires des membres de son Équipage. régimes alimentaires de l'Équipage. · Connaître la liste des allergènes. Connaître le principe de l'équilibre alimentaire. Faire des menus variés, équilibrés et copieux. Organiser les courses et calculer les · Connaître les proportions utiles par personne · Savoir calculer les quantités nécessaires. proportions à acheter. Veiller à une bonne hygiène alimentaire. Connaître les règles de conservation des aliments en camp. Connaître les règles d'hygiène alimentaire. Adapter les menus en fonction des saisons · Connaître les produits de saison. et des activités Respecter le budget. Connaître le budget pour les repas et les prix des aliments. Vérifier le stock régulièrement, en garantir • Savoir réajuster un menu si un produit manque

ou pour éviter le gaspillage.

la bonne conservation

Ta fonction Cuisinier-ère:

La fonction Cuisinier-ère est très proche de celle de l'Intendant-e, complémentaire. Dans un petit Équipage, l'Intendante est souvent également Cuisinier-ère mais ce peut être également un e autre membre de l'Équipage, qui a un attrait pour les recettes, de remplir cette fonction. A vous de voir selon la taille de l'Équipage et de vos envies si quelqu'un remplira cette fonction.

Même si la cuisine fait souvent partie des services, il y a souvent, au sein d'un Équipage, une personne qui a un faible pour la cuisine. La fonction que nous te proposons peut te permettre de devenir le Chef ou la Cheffe de ton Équipage, et de t'épanouir devant tes fourneaux.

Tu peux créer tes recettes et les partager avec ton Équipage. La cuisine permet de réunir, de se retrouver en partageant le repas :

la bonne conservation

Si les deux fonctions sont similaires. à l'Intendant·e : les menus, les quantités, les courses, les fournisseurs. À toi : les fourneaux, la découpe, la présentation, le goût... Travaille avec l'Intendant.e : une étroite collaboration est nécessaire!

Quelques conseils:

- Fais-toi un livre de recettes
- Goûte toujours ta cuisine, tu pourras ainsi rectifier l'assaisonnement par exemple
- Inspire-toi des recettes que l'on trouve sur internet, auprès de ta famille ou de tes Responsables
- Fais-toi une caisse condiments, ils seront protégés et au sec
- Tiens ta cuisine et l'ensemble de ton
- matériel **propre** et **rangé**
- Lave-toi les mains régulièrement
- Pense à transmettre, en cuisine tout n'est pas écrit!

Quelles sont les compétences nécessaires en fonction de tes missions?

Tes missions	Les compétences associées
Adapter les recettes en fonction du menu	 Être capable de s'adapter si un ingrédient manque Savoir faire preuve de créativité
Proposer de nouvelles recettes et diversifier les techniques de cuisson	 Connaître plusieurs recettes Cuisiner sur feu de bois, organiser un repas trappeur
Cuisiner en suivant le menu et aider les membres de l'Équipage	 Savoir organiser l'espace cuisine S'organiser dans le temps Être capable de guider l'équipe cuisine de ton Équipage Savoir prioriser les cuissons en fonction des aliments
S'assurer, auprès de l'Intendant∙e, que tous les ingrédients ont été fournis	• Communiquer avec l'Intendant·e
Être garant e de l'hygiène dans l'espace cuisine, notamment en veillant à la conservation des aliments en respectant la chaîne du froid	 Connaître les règles d'hygiène et de sécurité pour cuisiner
Entretenir et ranger les ustensiles de cuisine	 Connaître le matériel de ton Équipage et savoir comment l'entretenir
Respecter le budget	 Connaître le budget pour les repas et les prix des aliments

ou pour éviter le gaspillage

Vérifier le stock régulièrement, en garantir • Savoir réajuster un menu si un produit manque

Dans mon Groupe:

Fonction	Nom et prénom	Contact (Tel. Ou Mail)
Responsable de Groupe		
Responsable d'Unité / Directeur-rice		
Responsable Éclé·es		
Responsable Éclé·es		

Dans mon Équipage :

Fonction		Nom et prénom	Contact (Tel. Ou Mail)
	C.E		
Fonctions	Trésorier·ère		
Principales	Secrétaire		
(à attribuer impérativement)	Intendant·e		
•	Logisticien·ne		
	Secouriste		
Fonctions	Reporter·rice		
Secondaires	Saltimbanque		
Fonctions	Adjoint-e CE		
Rattachées (peut être attribuée en	Logisticien·ne Déplacement		
plus d'une autre fonction)	Cuisinier-ère		

Pourquoi je veux exercer cette fonction? Comment je vois ma fonction? Afin de ne pas commettre d'erreurs médicales ou de respecter les convictions, l'Intendant·e doit avoir, pour chaque membre de son Équipage, un certain nombre d'informations. Utilise ce tableau pour répertorier les spécificités des membres de ton Équipage et communique avec le·la Secouriste pour ne rien oublier.

Prénom et NOM	Allergies alimentaires	Régimes alimentaires particuliers
FIGHORI EC NOW	Allergies affilieficaties	particuliers

Note dans ce tableau le stock des produits de base dont tu as besoin régulièrement. Fais l'inventaire avant un week-end, un camp ou encore un projet, en comparant tes quantités avec le minimum à avoir.

			1	
	Minimum à avoir	Date:	Date:	Date:
Produit	Quantité	Quantité	Quantité	Quantité
		-		



Note dans ce tableau le prix des produits dont tu auras souvent besoin, ainsi tu pourras facilement prévoir le coût de tes menus. Indique pour chaque produit la quantité (kg, litre, pièce) et le prix correspondant.

	0 1111					
Produit	Quantité	Prix		Produit	Quantité	Pri
			-			
			-			

Durant ton parcours aux EEDF, tu auras l'occasion de découvrir de nombreuses recettes, mais aussi en dehors. Pense à les noter, pour t'en rappeler quand tu auras besoin d'inspiration. Ceci est un modèle pour que tu n'oublies aucune information importante. N'hésite pas à reproduire plusieurs fiches comme celle-ci pour te constituer un livre de recettes ou enrichir celui du groupe, de l'Équipage, au fil des rencontres et des échanges.

Indique le temps de préparation, pour avoir un ordre d'idée, ainsi que le temps de cuisson, notamment s'il est relativement long. Dans la colonne « Déroulé de la recette », note les étapes de préparation, c'est-à-dire ce que tu vas devoir faire. Note ensuite les ingrédients dont tu as besoin pour chaque étape, ainsi que le prix que tu auras relevé. Tu peux calculer le coût de ta recette, pour vérifier avec le Trésorier ou la Trésorière que vous respectez le budget.

Salade de chèvre chaud au miel

Nombre de personnes : 6			Temps de prépa Temps de cuisso	
Déroulé de la recette	Ingrédients	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total
• Laver la salade plusieurs fois, puis l'essorer	Salade	1 pièce	1,50€	1,50€
 Étape 2 Tailler le chèvre en rondelles. Faire des toasts de pain. Mettre le chèvre sur les toasts, les faire griller puis mettre un filet de miel Étape 3 	Chèvre frais Baguette de pain Miel	2 pièces 1 pièce 1/4 pot	1,30€ 1€ 3€	2,60€ 2€ 0,75€
Disposer dans un plat la salade, puis les toasts de chèvre chaud au miel et déguster		Coi	ût de la recette : ût pour 1 person	6,85€ ne : 1,14€

C'est à l'Intendant-e d'élaborer les menus. Les Éclé-es sont en pleine croissance, alors il ne faut pas négliger l'équilibre alimentaire lorsque on élabore les menus. Pense également à prévoir des quantités suffisantes, la vie en plein air, ça creuse!

• La Pyramide alimentaire

La Pyramide alimentaire illustre les bonnes pratiques pour une alimentation saine et équilibrée. C'est une image pratique qui montre comment adapter ses repas sur une journée ou une semaine en fonction des groupes d'aliments. Le but est d'encourager à avoir une alimentation riche et variée, constituée de nombreux aliments différents. Le fonctionnement est simple : en bas de la Pyramide, se trouvent les produits indispensables que l'on doit consommer en grande quantité. Au sommet, il y a les produits non-indispensables. Tu peux décider de proposer des repas végétariens, tout en respectant la Pyramide alimentaire. Même s'il n'y a pas de viande et de poisson, il ne faut pas faire l'impasse sur les protéines, car elles sont essentielles.



• Des alternatives végétariennes

Une personne de ton Équipage peut être végétarienne, il faudra alors remplacer la viande et le poisson par d'autres protéines. Tu peux également décider de proposer régulièrement des repas végétariens pour sensibiliser ton Équipage à d'autres manières de consommer. Ce choix doit être une envie collective, validée par l'ensemble des membres de l'Équipage. Tu peux proposer d'en parler en Conseil. Voici quelques conseils :

- Cuisiner des aliments riches en protéines végétales et vitamine B12 : les légumineuses (lentilles, pois, fèves, haricots, soja), les céréales, les oléagineux (tournesol, arachide, soja, sésame, noix, amande).
- Associer les légumineuses avec les céréales : riz et haricots rouges ou lentilles, pâtes.



Bien manger, c'est respecter la planète et notamment la saisonnalité: on ne va pas manger des fraises en hiver ou des clémentines en été! Établis tes menus en fonction de la saisonnalité, non seulement tu auras beaucoup plus de facilités à trouver les produits, mais en plus les produits auront du goût. Pense aussi à choisir des produits locaux, c'est-à-dire des produits qui ont été fabriqués ou produits proches de chez toi. Même si l'aliment que tu choisis est de saison, il peut avoir fait beaucoup de route jusqu'à ton assiette... Alors n'hésite pas à regarder la provenance des produits.

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jui	Aou	Sep	Oct	Nov	Déc
Abricots												
Cassis												
Cerises												
Coings												
Fraises												
Framboises												
Groseilles												
Kiwis												
Mandarines												
Melons												
Mirabelles												
Mûres												
Myrtilles												
Nectarines												
Oranges												
Pêches												
Poires												
Pommes												
Prunes												
Pruneaux												
Raisins												
Rhubarbes												
Tomates												



	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jui	Aou	Sep	Oct	Nov	Déc
Artichauts												
Asperges												
Aubergines												
Betteraves												
Blettes												
Brocolis												
Carottes												
Céleris												
Choux												
Choux-fleurs												
Choux de Bruxelles												
Concombre												
Courges												
Courgettes												
Endives												
Épinards												
Fenouils												
Haricots												
Laitues												
Maïs												
Navets												
Oignons												
Poireaux												
Petits pois												
Poivrons												
Pommes de terre												
Radis												
Salades												

En cuisine, tu vas utiliser des produits frais, des aliments qui ont possiblement été manipulés par plusieurs personnes avant toi et qui vont être consommés par les autres. Alors l'hygiène est très importante! Il ne faut pas négliger les moments de manipulation des aliments.

Quelques conseils d'hygiène



- Lors des courses, je touche seulement les produits que je veux acheter
- Après les courses, je débarrasse tous les emballages superflus et je me lave les mains







- Je me lave les mains avec du savon avant la préparation du repas et j'ai une tenue adaptée pour cuisiner (chaussures fermées, vêtements qui couvrent mon corps)
- Je cuisine sur une toile cirée propre
- Je lave les fruits et légumes avant de les utiliser
- La cuisine ou le coin cuisine sur l'Équipage est propre et nettoyé avant et après la préparation du repas





- Je m'occupe d'abord des épluchures et de laver mes ingrédients, c'est seulement après avoir nettoyé que je peux couper, tailler..
- Je lave les ustensiles à l'eau bien chaude et avec du liquide vaisselle dégraissant
- Je stocke la vaisselle dans un endroit propre, à l'abri de l'humidité

Quelques conseils pour conserver les aliments

- J'utilise une glacière ou des sacs isothermes avec des pains de glace et un thermomètre pour rentrer des courses ou transporter la nourriture
- Les cartons, plastiques et autres emballages inutiles sont enlevés
- Les courses de frais sont stockées dans un réfrigérateur et les denrées surgelées sont stockées dans un congélateur à -18°C
- Les denrées sèches (conserves, farines, gâteaux ect) sont stockées sur des étagères propres et à l'abri du soleil et de la chaleur
- ${\color{blue} \bullet}$ Je range les aliments en fonction de leur date de péremption
- Les fruits et les légumes sont rangés dans un réfrigérateur, ou au minimum dans un endroit frais et aéré, à l'abri de la chaleur et du soleil

Pour choisir les bons produits et cuisiner en respectant les allergies alimentaires, tu as besoin de connaître les allergènes les plus courants. Regarde sur l'étiquette des produits, ils sont inscrits en gras. Voici la liste des 14 allergènes les mieux signalés et les produits dans lesquels on peut les retrouver :

- gluten : farine de blé, biscuits, pâtes
- crustacés : crevette, crabe, langoustine
- œufs: gâteaux, quiches, pâtes
- arachides : cacahuète, beurre de cacahuète
- poissons : saumon, cabillaud, truite
- soja : pousses, lait de soja, tofu
- lait : yaourts, fromage, crème

- **fruits à coque** : amandes, noix, noisettes
- **céleri** : jambon, soupe, salades composées
- moutarde : sauces
- **sésame** : pain, huile de sésame, vinaigrettes
- sulfites : vins, müesli, choucroute
- lupin : gâteaux, pâtes
- **mollusques** : escargots, moules, huîtres

Pour construire tes menus, il te faudra savoir <mark>quelle quantité tu dois mettre par personne</mark>. Voici donc quelques proportions utiles, que tu peux compléter.

- 112 Sec . 50-70g	
- pâtes sèches : 80-100g	-
- légumes secs et céréales : 60g	-
- crudités (entrée) : 80-100g	_
- légumes (accompagnement plat) : 200-300g	
- poisson/viande : 150g	<u></u>
- pommes de terre : 240g (3 petites de la taille d'un œuf)	-
- oeufs : 1-2	
- fromage : 30g	-
- pain : 50g	-

La cuisine, c'est quelque chose qui se transmet, qui s'apprend avec les autres. Tu vas découvrir des astuces qui te serviront tous les jours et que tu auras envie de partager. En voici quelques-unes, mais n'hésite pas à compléter cette liste.

- Pour faire une vinaigrette: Mélange 3 cuillères à soupe d'huile,
 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, sel et poivre
- Pour cuire les pâtes et le riz, fais d'abord bouillir l'eau, puis ajoute les pâtes/le riz. Pour 11 d'eau, il faut une cuillère à soupe de sel, ne l'oublie pas.
- Pour cuire les pommes de terre, mets-les directement dans l'eau froide
- Priorise les cuissons, des pommes de terre vont mettre longtemps à cuire, alors que des conserves ont juste besoin d'être réchauffées.
- Pour faire une sauce, plutôt que de faire une mayonnaise, pense au fromage blanc, qui peut alléger ta sauce et sera plus simple à préparer
- N'oublie pas d'assaisonner tes plats, le sel et le poivre sont des exhausteurs de goût. Mais attention à ne pas en mettre trop!

Pour assaisonner tes plats, tu auras peut-être la chance de travailler des plantes aromatiques. Apprends à les reconnaître pour en cueillir ou en acheter, tu pourras les utiliser pour donner du goût à tes préparations! Ceci est une liste des plantes les plus utilisées, mais il en existe un très grand nombre. Tu peux te créer un herbier, qui sera d'autant plus réel qu'une photo.



C'est sûrement la plante la plus utilisée dans la cuisine française. Le persil peut être plat ou frisé, mais le plat a plus de goût que le frisé. Il s'apparente à de la coriandre, mais n'a pas du tout le même goût. Il s'utilise pour assaisonner des salades, mayonnaises, pommes de terre, fromages blancs... Il se récolte de mars à novembre.

On utilise seulement les feuilles bien vertes.

Similaire au persil, elle a un goût très prononcé. Elle s'utilise de la même manière et est meilleure quand elle n'est pas cuite. Elle se consomme d'avril à août.



Le thym



Le basilic est le pilier de la gastronomie méditerranéenne. Il en existe plus de 150 variétés, aux feuilles vertes, rouges ou pourpres. Généralement, on le retrouve avec des feuilles vertes. Il donne une saveur sucrée et citronnée aux plats. On l'utilise le plus souvent pour l'associer avec des tomates, ou pour faire un pesto (basilic, ail, pignons, parmesan et huile d'olive). On peut l'utiliser comme les autres herbes aromatiques, c'est-à-dire cru pour les salades ou des fromages blancs par exemple. Il se consomme pendant l'été.

Le thym, au contraire des autres plantes aromatiques, est le plus souvent consommé séché, dans une poêlée de légumes, une ratatouilles ou sur des grillades. Cependant, durant l'été, on trouve facilement du thym sauvage, qui relèvera des salades.



Le laurier, comme le thym, peut se trouver frais ou séché. Il est utilisé pour relever des sauces tomates ou encore des jus de viande ou poisson. Il peut être utilisé en tisane pour apaiser et favoriser l'endormissement. On en trouve toute l'année.



CRÉDITS:

Réalisation: Marine BEAUGHON, Éric (Yack) BELNOT,

Maxime GARCIA, Alain (Papaours) BORDESSOULLES, Didier (Baloo) BISSON

Conception graphique: ulricmaes.com Imprimerie: Grapho 12, 30 les Gaillagues,

Saint-Rémy, 12200 Villefranche-de-Rouergue

Dépôt légal: Janvier 2022 ISBN: 978-2-918364-12-2 Ouvrage des Eclaireuses Eclaireurs de France,12 place Georges Pompidou 93167 Noisy-Le-Grand-Cedex - Tel: 01 48 15 17 66 - www.eedf.fr

Déposé à parution. La reproduction des textes de cet ouvrage est soumise à l'autorisation de la rédaction. La reproduction des dessins et des photographies est interdite.

Pour contacter l'Équipe Nationale Pédagogique : pedagogie@eedf.fr





Éclaireuses Éclaireurs de France • 12 Place Georges Pompidou • 93167 NOISY-LE-GRAND CEDEX Tel 01 48 15 17 66
 Fax 01 48 15 17 60
 accueil.national@eedf.fr
 www.eedf.fr