Les temps de trempage des légumineuses

Pois	Trempage	Cuisson
Pois chiche	12h	1h30
Pois cassés	2h	30 min
Soja jaune	12h	3h
Soja vert	12h	2h
Haricots	**Trempage**	**Cuisson**
Haricots blancs	12h	1h
Flageolets	2h	1h
Haricots rouges	12h	2h
Azukis	12h	2h
Lentilles	**Trempage**	**Cuisson**
Lentilles corail	non	10/15 min
Lentilles vertes	4h	20 à 45 min
Lentilles blondes	4h	20 à 45 min
Lentilles noires	1h	20 min

Les astuces des gourmets

- Tremper toutes les légumineuses sèches avant cuisson (sauf lentille corail) !
- Effectuer le trempage dans une gamelle mise au frigo, afin de limiter le développement des bactéries (en camp surtout l'été).
- Pour faciliter la digestion des légumineuses, en plus du trempage, ne pas hésiter à ajouter des épices comme le cumin, l'anis, ou le curry.

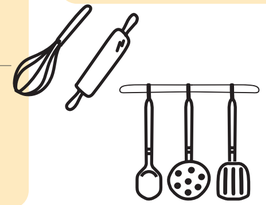


Tableau des quantités alimentaires

Eau	Dépend de l'activité physique. En cas de fièvre, de diarrhée ou de forte chaleur, il faut boire au moins un demi-litre d'eau supplémentaire par jour.		Base pour un adulte ou adolescent : 1,5 à 2 litres par jour soit environ 8 verres d'eau. Base pour les enfants : entre 6 et 8 verres d'eau.			
	Plat principal	**En association**	**Portion/repas**	**Petit déj**	**Remarques**	**Sans gluten**
Pâtes	80g à 100g	50g			cru	selon les marques
Riz	50g à 70g	30g			cru	✗
Petit épautre	50g à 60g	30g			cru	
Boulgour	50g à 60g	30g			cru	
Millet	40g à 50g	25g			cru	
Seigle	40g à 50g	25g			cru	
Blé	40g à 50g	25g			cru	
Lentille	60g	40g			cru	✗
Pois chiche	60g	40g			cru	✗
Pois cassés	60g	30g			cru	✗
Haricots	60g	30g			cru	✗
Protéines soja		25g à 40g			sec	✗
Sarrasin	60g	40g			cru	✗
Fruits			1			✗
Légumes cuits	300g		1		cuit	✗
Légumes crus	100g		1		crus	✗
Oléagineux		une petite poignée	1		par jour	✗
Fromage			30g			✗
Lait				1 L pour 6		✗
Beurre				10g/pers		✗
Confiture				10g/pers		✗
Pain			20g à 30g	50g	complet à privilégier	selon les marques
Huile			2 C à S	A varier, compter 1l pour 10 pour 1 semaine		✗
Vinaigre				A varier, compter 1l pour 30 pour 1 semaine		✗
PDT	300g	150g				✗

Je veux éviter le gluten de blé

Il existe un nombre incalculable de types de farines : sarrasin, riz, pois chiche, châtaigne, épeautre, etc. Cela enrichit considérablement la variété des goûts des plats… N'hésite pas à tester de nouvelles recettes.

Farine de sarrasin	Goût très prononcé	Elle fonctionne pour le pain, les galettes bretonnes, les cakes, la pâte à tarte, les biscuits et de tout type de gâteaux, sucrés ou salés. Attention ça ne lève pas. À l'inverse de la farine de blé, il ne faut pas laisser reposer la pâte mais la travailler immédiatement.	À coupler à une autre farine (farine de riz ou de maïs, fécule de pomme de terre ou de maïs, etc) car son goût est très fort.
Farine de riz	Goût neutre	Convient tous types de recettes : pâtisserie ou sauces par exemple. Attention, la farine de riz a un taux d'indice glycémique élevé.	À coupler avec une autre farine si elle doit être cuite. Car elle est très friable.
Farine de chataigne	Goût fort	Tout comme la farine de sarrasin, son goût se sentira dans votre préparation.	À coupler avec une autre farine (farine de riz, fécule de maïs, etc.) car elle est très dense.
Farine de maïs	Goût neutre	Convient à la réalisation de toutes sortes de recettes.	
Farine d'épautre	Goût fort	Contient un peu de gluten, mais est souvent mieux tolérée.	Attention : ne pas en donner aux personnes allergiques au gluten.
Farine de millet	Goût fort	Pour réaliser du pain, des crêpes, gaufres, galettes et gâteaux.	A coupler avec une farine neutre.
Farine de pois chiches	Goût fort	Pour des recettes salées : cakes, tartes salées, quiches, pâtes à pizza sans gluten. C'est la base de la Panisse de Marseille.	À coupler avec une autre farine (farine de riz, fécule de maïs, etc.) car elle alourdit les préparations.
Farine de soja	Goût très prononcé		À coupler à une autre farine (farine de riz ou de maïs, fécule de pomme de terre ou de maïs, etc) car son goût est très fort.
Farine de quinoa	Goût très prononcé		À coupler à une autre farine (farine de riz ou de maïs, fécule de pomme de terre ou de maïs, etc) car son goût est très fort.
Les fécules de pomme de terre et de maïs, arrow-root	Goût neutre	Peuvent remplacer les oeuf dans les recettes de pâtes ou de crêpes. Viennent alléger la texture des pâtisseries, génoises ou cakes. Pour cela, la proportion est 1/3 à 1/4 de fécule pour la totalité de la farine.	Se mélangent avec d'autres farines plus lourdes ou fortes en goût.
Les flocons (d'avoines ou de pois cassés par exemple)	Goûts variés	Peuvent remplacer la farine, pour faire les liants.	

Les 12 règles d'hygiène de l'intendance

Les courses et le stockage

- Les denrées altérables sont achetées au maximum 4 heures avant chaque repas ou stockées dans un réfrigérateur (bien rangé, propre, muni d'un thermomètre).
- Utiliser des glacières ou des sacs isothermes pour transporter les aliments du magasin au camp et du camp vers les coins d'équipe juste avant leur utilisation.

La préparation du repas

- Installer la cuisine dans un endroit non poussiéreux, à l'abri du soleil, éloigné des poubelles et des toilettes.
- Se laver les mains avec du savon.
- Porter des vêtements propres (tablier de cuisine conseillé).
- Ranger et nettoyer la cuisine aussitôt le repas terminé.

Le repas

- Se laver les mains avant de passer à table.
- Recouvrir les tables du repas avec des nappes en plastique et nettoyer la surface de la table avant et après les repas.

Après le repas

- Jeter tous les restes non consommés à la poubelle et au compost.
- Fermer les poubelles après chaque repas, les stocker dans un endroit prévu à cet effet et les évacuer au plus vite.
- Nettoyer la vaisselle à l'eau chaude et au produit vaisselle dans des bassines réservées à cet usage.
- Stocker la vaisselle dans une boite hermétique indépendamment de tout autre matériel.

Je veux adapter mes recettes sans produit d'origine animale

Les oeufs

Dans les crêpes, les pâtes aux oeufs, etc. :

- s'il est un ingrédient minoritaire, on peut s'en passer.
- la fécule (ex. Maïzena) assurera le travail de liant : 2 c. à soupe de fécule + 4 c. à soupe d'eau = 1 oeuf
- la graine de chia trempée : 2 c. à soupe + 4 c. à soupe d'eau trempée = 1 oeuf
- la graine de lin mixée (mixer une cuillère et laisser macérer quelques minutes dans de l'eau. La préparation prend une consistance visqueuse, très proche du blanc d'oeuf.) : 2 c. à soupe de graines de lin mixées + 3 c. à soupe d'eau = 1 oeuf
- un avocat bien mûr
- De la purée d'oléagineux : 1 c. à soupe rase de purée d'amande = 1 jaune d'oeuf

L'**aquafalba**, le **jus de cuisson du pois chiche** (ou celui qui est dans les boîtes) se monte comme **des blancs en neige**. On peut faire des meringues ou des mousses au chocolat facilement, légères et délicieuses.

Dans les appareils, pour le pouvoir coagulant :

- Certains légumes : betterave ou courgette, bien cuites
- Certains fruits. Pour 2 oeufs : 100 g de compote de pomme = 1 demi-banane = 1 oeuf
- L'agar-agar : 1 g d'agar-agar (pour 25 cl de liquide) = 2 blancs d'oeufs

Le lait

Tous **les jus végétaux** (boisson au soja, boisson d'amande, etc.) font l'affaire. Selon les jus utilisés, le goût ou la texture peuvent varier, ce qui permet de diversifier les goûts. Mais le "lait" de soja reste le plus neutre. **Dans le cas d'une alimentation sans laitage principalement destinée aux enfants, privilégier des boissons végétales enrichies en calcium.**
Il est facile de **réaliser ses boissons d'oléagineux soi-même**, avec de l'eau et un blender. Par exemple, une petite poignée d'amandes et 1l d'eau passés au blender.

Le beurre

Les huiles (olive ou coco notamment) et certaines margarines remplacent aisément le beurre selon les recettes ou pour les cuissons frites.

Le gratiné

Une couche de levure maltée (levure de bière) à la place du fromage, passée au four donne au gratin ce petit goût gratiné qui fait tout le sel du plat.
Le pain sec râpé fait aussi très bien l'affaire. Il existe aussi des fromages végétaux qui peuvent se trouver dans certains magasins bio.

La viande

Il existe dans les supermarchés classiques, tout un tas de **hachis végétaux, croquettes végétales ou "simili-carnés"** qui peuvent remplacer les steaks dans les burgers.
Attention, il faut bien regarder les étiquettes des simili-carnés, qui sont souvent des préparation industrielles trop chargées en sels, sucres et acides gras trans et saturés (mauvais gras).

Il est aussi important de faire passer l'idée qu'**un plat peut être bon et complet sans qu'il soit construit sur la forme « viande + accompagnement. »**

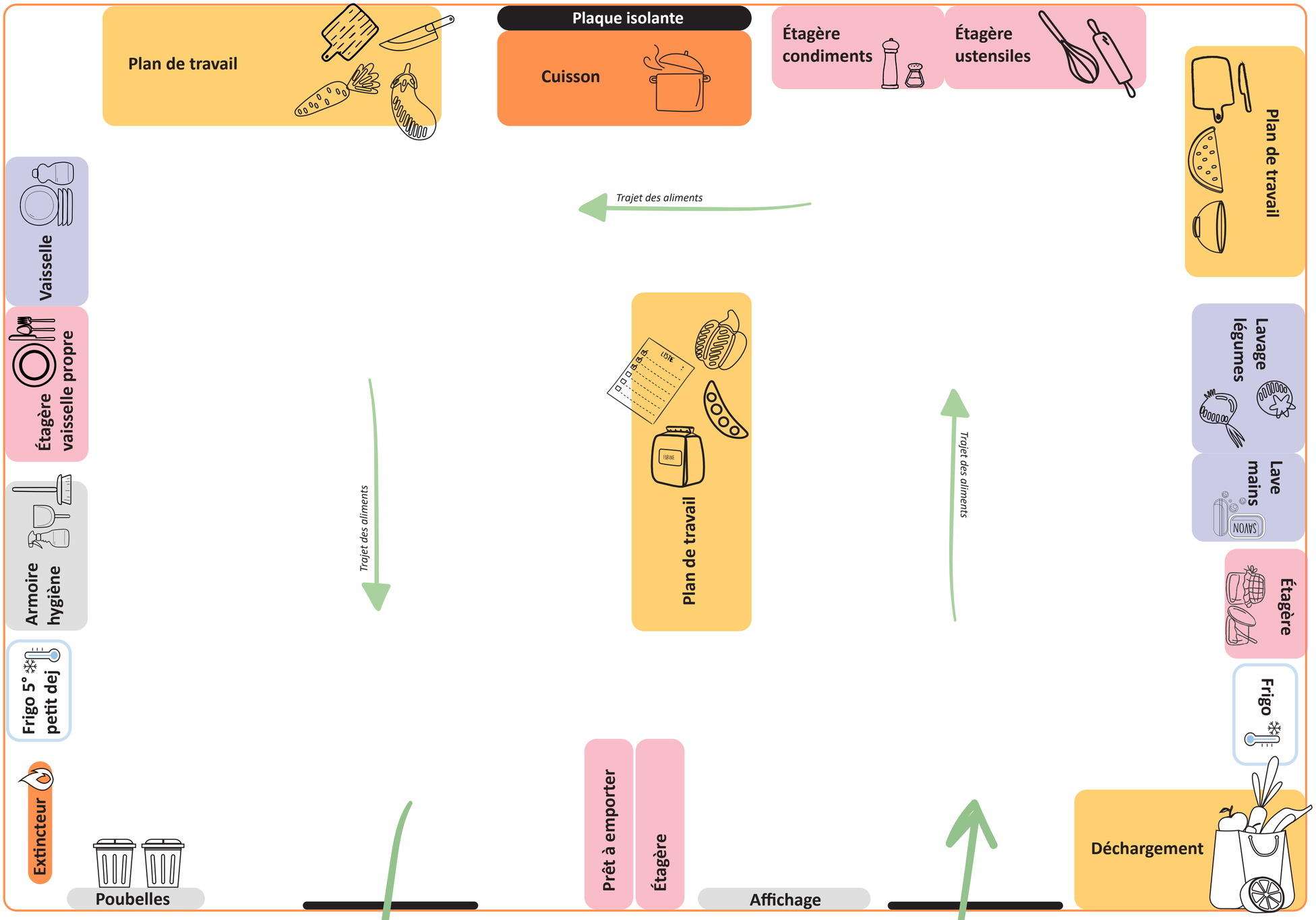
Le miel

Le sirop d'agave, le sirop d'érable, le sirop de manioc, sucre de bouleau.

Retrouve plein d'autres conseils et outils dans le guide associé à ce poster !

ÉCLAIREUSES • ÉCLAIREURS DE FRANCE

PLANS DE LA CUISINE



SURFACE

Idéalement, 6m x 6m. Sur ce plan n'est pas inclue la partie stockage des aliments, idéalement assez proche et elle aussi à l'ombre et dans un endroit non poussiéreux.

FONDATIONS

Idéalement, un plancher sur pilotis ou sur une dalle.

SOL

Idéalement, au sol, prévoir du linoleum, facile à laver à la raclette.

ÉVACUATION

Assurer une liaison de l'évacuation de l'eau usée vers un trou à eau grasse, puisard, ou autre évacuation (tout à l'égout, fosse...) qui permet de ne pas polluer en rejetant l'eau directement dans la nature.

POINTS D'EAU

Idéalement, 3 points d'eau dans la cuisine : un pour le lavage des mains, un pour le lavage des légumes et un pour pour la vaisselle. Si un seul point d'eau, le placer à l'endroit vaisselle et utiliser des bassines pour les légumes.

NETTOYAGE (CHAQUE SERVICE)

Sols : Si linoleum ou sol plastique, verser de l'eau sur le sol, brosser, puis passer la raclette.
Surfaces : vaporiser les surfaces avec du vinaigre blanc et essuyer avec un chiffon.

LA MARCHE EN AVANT : LE TRAJET DES ALIMENTS

C'est la règle qui vous guide pour aménager votre cuisine.
C'est une organisation qui permet d'éviter que le circuit propre ne croise le circuit sale, de la réception des denrées jusqu'au service.

LES ODD TU CONNAIS ?

L'Organisation des Nations Unies (ONU) a adopté en septembre 2015 les Objectifs de Développement Durable (ODD). Ils sont au nombre de 17. Constitutifs de l'Agenda 2030, ils établissent une feuille de route et tracent des perspectives pour éradiquer la pauvreté, assurer un travail décent à tou·te·s, garantir un accès aux droits et services fondamentaux (alimentation, santé, éducation), traiter les problématiques environnementales (lutte contre le réchauffement, préservation de la biodiversité,...) et lutter contre les inégalités.

Aliment·terre, guide pour une cuisine éclairante et ce poster proposent des outils et des ressources autour des ODD Faim & alimentation saine, Environnement et éco-citoyenneté, Santé et bien être.

FAIM & ALIMENTATION SAINE · ENVIRONNEMENT & ÉCOCITOYENNETÉ · SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Poster produit avec le soutien de l'Agence Française de Développement et du MENJ

AFD AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE
Liberté · Égalité · Fraternité

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

JANVIER
Citron, Kiwi, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme
Ail, Betterave, Carotte, Céleri, Choux, Courge, Endive, Epinard, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre

FÉVRIER
Citron, Kiwi, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme
Ail, Betterave, Carotte, Céleri, Choux, Courge, Endive, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre

MARS
Citron, Kiwi, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme
Asperge, Betterave, Blettes, Carotte, Céleri, Choux, Courge, Endive, Epinard, Frisée, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre

AVRIL
Citron, Pamplemousse, Pomme, Rhubarbe
Asperge, Betterave, Blettes, Carotte, Endive, Epinard, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Radis

MAI
Cerise, Fraise, Framboise, Rhubarbe
Ail, Asperge, Aubergine, Betterave
Blettes, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Laitue, Navet, Oignon, Petits pois, Poireau, Pomme de terre, Radis

JUIN
Abricot, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Pomme
Ail, Artichaut
Aubergine, Betterave, Blettes, Carotte, Céleri, Chou Blanc, Chou Fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Laitue

JUILLET
Abricot, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Nectarine, Pêche
Pomme, Prune
Ail, Artichaut, Betterave, Blettes, Carotte, Céleri, Chou Blanc, Chou Fleur
Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricots, Laitue, Maïs, Oignon, Poireau, Petits Pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate

AOÛT
Abricot, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Nectarine, Pêche
Pomme, Prune, Pruneau
Ail, Artichaut, Betterave, Blettes, Carotte, Céleri, Chou Blanc, Chou Fleur
Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricots, Laitue, Maïs, Oignon, Poireau, Petits Pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate

SEPTEMBRE
Melon, Mûre, Myrtille, Pamplemousse, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Pruneau
Ail, Artichaut, Betterave, Blettes, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou Blanc
Chou Fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricots, Laitue, Maïs, Oignon, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate

OCTOBRE
Coing, Pamplemousse, Poire, Pomme, Raisin
Ail, Artichaut, Betterave, Blettes, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou Blanc, Chou Fleur, Concombre, Courgette
Epinard, Fenouil, Haricots, Laitue, Maïs, Oignon, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate

NOVEMBRE
Coing, Pamplemousse, Poire, Pomme, Raisin
Ail, Artichaut, Betterave, Blettes, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou Blanc, Chou Fleur, Concombre, Courgette
Epinard, Fenouil, Haricots, Laitue, Maïs, Oignon, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Radis, Tomate

DÉCEMBRE
Mandarine, Kiwi, Orange, Pamplemousse, Poire, Pomme
Ail, Betterave, Carotte, Céleri, Chou, Courge, Endive, Epinard, Mâche, Navet
Oignon, Poireau, Potiron, Pomme de terre