



DISTRICT DE QUÉBEC

www.scoutsdequebec.qc.ca
22 Courcellette, Québec, Qc G1N 4T3
418-529-8884 (105)

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)
- OEufs brouillés 18 oeufs et 1 litre de lait
- Bacon 3 tranches par personne 5 paquets
- PAINS DORÉS
- 18 oeufs
- 1 litre de lait
- ¼ de tasse de sucre
- essence de vanille
- 3 pains

REPAS PRINCIPAL

Toujours mettre 2 de ces 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
- Boeuf 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

- Boeuf 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, boeuf 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

- boeufs 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

BOEUF 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 2livres½

MINI PIZZA

- Pains hamburger ou muffins anglais 45
 - Pepperoni 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

- 2 grands pains
- 3Poulets ou 1 dinde (environ 6 à 7 livres désossées)
- Sauce 6 sachets
- 4 cannes de pois
- Frites congelées 2 grands sacs.

Sous-MARIN

- 30 Pains à sous-marin

-30 Tranches de chacune de ses viandes, bologne, jambon cuit, peperoni, simili poulet.

-30 tranches de fromage

-2 Laitues iceberg

-2 ou 3 Tomates (au goût des gens)

GUEDILLES AU POULET

-Poulets cuits 4 à 5 livres désossés

-3 Salades iceberg

-Échalotes 1 paquet

-Pains hots dog 7 à 8 douzaines

-Mayonnaise

GUEDILLES AUX OEUFS

-OEufs 1 douzaine cuits durs

+ voir guedille poulet

RAGOUT DE BOULETTES

-Pour boulettes 10 livres de porc et boeuf haché

-2 Oignons

-Épices mélangée

-Pour bouillon 4 cuisses de poulet ou 1 grosse patte de porc

-Farine grillée

HOT HAMBURGER

-Comme hot chicken mais avec 6 livres de boulettes de boeuf haché

TOURNEDOS DE POULET

-30 tournedos avec accompagnement

SAUCISSES DE PORC ET BOEUF

-90 saucisses avec accompagnement

-1 kilo de riz

-2 poivrons

-1 Céleri

-2 Oignons

-Viande poulet cuit 4 à 5 livres

-Boeuf 4 à 5 livres

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

TACOS

-72 Coquilles à tacos

-Boeuf haché 7 à 8 livres

-Sachet de poudre à tacos 2

-Tomates en cubes 3 tomates

-2 Salade iceberg

- 5 livres de Fromage râpé
- 2 poivrons verts
- 1 gros pot de salsa douce

NOUILLES AU FROMAGE

- 2 paquets de 900 grammes de macaroni
- 1 gros bloc de Velvita
- ¼ tasse de beurre
- 2 tasses de lait