

COLLECTION DE RECETTES

TABLE DES MATIÈRES

	Poids	Temps		Page
Intro				3
Quantités indiquées				3
Eau				3
le petit déjeuner				4
Porridge			 	4
Muesli			 	4
Tempête de sable / Granola	 		 	4
Pancakes / Kaiserschmarrn	 			4
Rösti	 		 	5
Boissons				5
à midi				6
Pain et garnitures	 		 	6
Muesli			 	6
Chaud du réchaud			 	6
Dessert / collation			 	6
Boissons	  			6
Le Dîner				7
Apéro				7
Soupe			 	7
Antipasti	 		 	7
Saucisse	 			7
Crackers plus			 	7
Nouilles / Bâtonnets de sel			 	7

Plats principaux				8
Macaronis du chalet				8
Nouilles asiatiques aux cacahuètes				8
Chili con soja				8
Couscous / boulgour / Ebly aux tomates séchées				8
Curry / Riz Casimir				9
Fondue				9
Purée de pommes de terre avec émincé de soja				9
Potée de lentilles à la mangue				9
Polenta à la roquette				10
Riz et haricots				10
Variations de risotto				10
Soupe				11
Pâtes avec Cinque Pi				11
Tortellini / Ravioli				11
Dessert				12
Biscuits				12
Gâteau				12
Salade de fruits				12
Crème				12
Boissons				12



Plat principal < 100 g par personne



Env. 100-150g par personne



> 150g par personne

Créé par Charlene Chen de Noun Project



Temps de préparation approximatif

Créé par Thomas Marijnissen de Noun Project



Végétarien



avec viande



végétaliens

INTRO

Ce recueil de recettes a pour but de donner des idées de menus pratiques à réaliser en cours de route. Ils sont généralement cuisinés avec une ou deux casseroles sur un réchaud (essence/gaz). Les ingrédients sont bien adaptés pour être emportés, c'est-à-dire

- Durable
- Haute teneur énergétique, varié
- Léger et compact (faible teneur en eau)
- Temps de cuisson court
- Préparation avec peu de poêles
- Réduire au maximum les déchets en cours de route (y veiller lors des achats et/ou réemballer à la maison)

Les ingrédients peuvent également être facilement remplacés - l'imagination n'a presque pas de limites. Sur Internet, on trouve encore beaucoup d'autres idées (p. ex. www.lagerkochbuch.ch), mais on peut aussi adapter des plats connus au cuiseur. La cuisine et le repas peuvent devenir un moment fort pour les participants 😊 .

QUANTITÉS INDIQUÉES

Les indications sont des quantités approximatives par personne, qui doivent être adaptées en fonction du nombre de participants. On trouve aussi de bons points de repère dans TipTopf par exemple.

Quantité plus importante	Petite quantité
Plus âgés	Plus jeune
Garçons (pour les plus âgés/adultes)	Filles (chez les plus âgés/ adultes)
Mauvais temps	Temps chaud
Tour éprouvant	
	Plus le groupe est grand, plus les quantités par personne sont petites.

EAU

Chercher un lieu de bivouac à proximité de l'eau, de manière à ne pas devoir transporter de l'eau.

- Capter l'eau le plus près possible de la source
- L'écoulement rapide est meilleur que l'eau stagnante
- Filtrer l'eau (ou éventuellement la faire bouillir : 3 à 10 min à gros bouillons)
- Ne pas garder l'eau filtrée/bouillie plus de 24h
- Ne pas prendre l'eau en dessous des pâturages ou des toilettes
- La neige/l'eau de fonte ne contient pratiquement pas de minéraux, donc éventuellement saler

LE PETIT DÉJEUNER

Petit-déjeuner copieux et boissons chaudes => "recharger les batteries".

Trek'n'Eat propose du lait entier en poudre, par exemple chez Transa, tandis que les supermarchés proposent du lait écrémé en poudre moins nutritif mais moins cher (c'est aussi une question de goût). Comme alternatives végétaliennes ou sans lactose, il y a le lait de coco en poudre (p. ex. de Morgia chez Pharmacie Amavita) le lait d'avoine en poudre (Eglis Magasin bio, commander ?).

PORRIDGE

70 - 90 g Flocons d'avoine
2 dl (25g) Lait en poudre
Sucre, cannelle
Noix, fruits secs, chocolat,
banane, chia, ...

Faire cuire les flocons d'avoine avec de l'eau. Incorporer le lait en poudre (ajouter le lait en poudre à la fin pour éviter qu'il ne brûle). Le porridge peut également être cuit uniquement avec de l'eau, sans lait en poudre. Ajouter du sucre, de la cannelle, des noix et des fruits secs selon les goûts.

Au lieu de flocons d'avoine, possibilité de flocons de millet, de bouillie de semoule, de riz au lait, de chia, de couscous, etc. Mélange de porridge ou de muesli prêt à l'emploi possible (éventuellement plus visqueux). Ajouter des flocons de soja pour plus de protéines ou du beurre pour plus de matières grasses (par ex. en cas de températures froides). Possibilité également de remplacer le lait en poudre par du lait concentré.

MUESLI

70 - 90 g Flocons d'avoine
2 dl (25g) Lait en poudre
Sucre, cannelle
Noix, fruits secs

Délayer le lait en poudre à froid.
Mélanges de muesli prêts à l'emploi possibles.

TEMPÊTE DE SABLE / GRANOLA

75 g Flocons d'avoine
15 g Beurre *
60 g Sucre
Éventuellement Noix, fruits secs, lait en
poudre

Faire fondre environ les $\frac{3}{4}$ du beurre et y faire caraméliser le sucre à feu vif. Ajouter les flocons d'avoine et les faire griller en ajoutant continuellement le reste du beurre jusqu'à ce que des grumeaux se forment. Ajouter éventuellement des noix et des fruits secs. A manger tel quel, avec du lait comme granola/Muesli ou utiliser comme garniture pour le porridge.

* Par temps chaud, congeler le beurre à la maison au préalable, le transporter dans un linge humide ou une bouteille thermos.

PANCAKES / KAISERSCHMARRN

Mélange pour crêpes
prêt à l'emploi
Selon les Lait en poudre
indications de
l'emballage
Éventuellement Beurre
peu
Éventuellement Pruneaux séchés

Délayer le lait en poudre à froid. Délayer le mélange pour crêpes. Selon la poêle, faire fondre le beurre. Faire frire les crêpes, les "réduire en morceaux" pour le Kaiserschmarrn. Ajouter des fruits secs mis en conserve la veille comme compote.

RÖSTI

Rösti préemballé

Faire revenir les röstis.
Éventuellement, ajouter un œuf au plat.

BOISSONS

- Thé
- Chocolat chaud/Ovomaltine (éventuellement un paquet avec du lait en poudre déjà dedans)
- Ovomaltine Sport (à mélanger avec du lait en poudre)
- Café instantané ou café turc

Si le thé est froid, on peut le préparer le soir et le mettre en bouteille (thermos). Ainsi, on a déjà quelque chose de chaud à boire le matin. Selon la bouteille, peut aussi convenir comme bouillotte, mais alors probablement seulement tiède le matin.

À MIDI

Répartir les repas en petites portions tout au long de la randonnée (taux de glycémie constant). Boire suffisamment, perte de liquide par jour environ 2,5 litres selon la température, l'effort, etc.

PAIN ET GARNITURES

Pain

Pain noir, pain valaisan, pain de seigle, pain de seigle noir, pain pita, pain croustillant, Blévita, tortillas, ...

Viande

Viande séchée (éventuellement en un seul morceau), lard, salami, Salsiz, cervelas, gendarmes, fromage d'Italie (même non réfrigéré, p. ex. de Malbuner), saucisses de Vienne (éventuellement chaudes dans une bouteille thermos), ...

Vegi

Fromage, œufs durs, tofu, saucisses végétariennes, soupe (en thermos), raclette (avec petit four), fromage blanc, ...

Pâtes à tartiner

Pâtes à tartiner aux légumes, sauce tartare, houmous, fromage frais, pesto, ...

Légumes

Frais : carottes, choux-raves, ...

Séchés : tomates, artichauts, ...

Le pain, le fromage et la viande peuvent souvent être achetés localement, soutenant ainsi les petits commerces et les agriculteurs.

MUESLI

Emporter des flocons et du lait en poudre. A midi, mélanger avec de l'eau.

CHAUD DU RÉCHAUD

Si on a un réchaud (à gaz) avec soi, on peut aussi cuisiner rapidement quelque chose de chaud. Par exemple

- Soupe
- Couscous
- Pâtes alimentaires
- ...

DESSERT / COLLATION

Tiges de fermier, pain aux poires, pain aux fruits, biberli, fruits secs, noix, chocolat, biscuits, tartelettes (de Linz), rouleaux aux noix, ...

BOISSONS

Ice Tea, thé avec sucre, Isostar, jus de fruits dilués, ...

=> bon pour le taux de glycémie, mauvais pour les dents

Alternative : de l'eau et des repas réguliers pour le taux de glycémie et l'énergie

LE DÎNER

Compenser les dépenses énergétiques de la journée, ainsi que les pertes de liquide et de sel. Les plats chauds à un ou deux plats conviennent bien.

APÉRO

Parce qu'à l'arrivée sur le lieu de bivouac, on a généralement déjà faim ...

Soupe

Soupe en sachet pour plusieurs personnes, ou avec des portions individuelles.

Antipasti

Olives, tomates séchées, artichauts séchés, feta, ...

(Tout existe aussi sans huile et dans un emballage plastique au lieu de verre)

Saucisse

Saucisse fine de campagne, salami ou autre saucisse à découper.

Crackers plus

Cracker, Blévita, Dar-Vida, ... avec

Pesto de tomates, de poivrons, de basilic, tartinade de légumes, houmous, antipasti.

Nouilles / Bâtonnets de sel

Cacahuètes salées, mélange de noix, ...

Bâtonnets de sel, flûte, ...

PLATS PRINCIPAUX

Macaronis du chalet

90 g	Pâtes alimentaires	Couper les pommes de terre en cubes d'environ 1 cm.
50 g	Pommes de terre (fermes à la cuisson)	Mettre tous les ingrédients sauf le fromage dans une casserole, mélanger, porter à ébullition. Laisser cuire jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Incorporer le fromage, assaisonner.
0.5	Oignon	Avec les quantités indiquées, il ne devrait pas être nécessaire de vider l'eau. Tout est réduit.
0,5 dl	Demi-écrémé *	
1,5 dl	Bouillon	
15 g	Fromage râpé (Gruyère)	
	Sel, poivre	
Éventuel lement	Oignons grillés, ail, compote de pommes, lardons	

* Utiliser éventuellement du lait en poudre à la place de la crème.

Nouilles asiatiques aux cacahuètes

85 g	Ramen Noodles *	Porter l'eau à ébullition, ajouter les nouilles et les noix de cajou, retirer du feu et laisser reposer env. 5 min.
20 g	Noix de cajou	Mélanger le reste des ingrédients pour obtenir une sauce et l'ajouter. (Préparer éventuellement la sauce à la maison et l'emporter mélangée).
30 g	Beurre de cacahuètes	
1 C.à.s.	Lait (poudre) de coco **	
	Sel, poivre, ail en poudre, gingembre en poudre	

* ou Instant Noodles, Noodle Soup, nouilles Soba non assaisonnées. Si elles sont assaisonnées, le mélange d'épices se trouve généralement dans un petit sachet séparé => ne pas l'ajouter lors de la cuisson.

** Lait de coco en poudre, p. ex. de Thai Kitchen. Le lait de coco peut être remplacé par de la sauce soja (½ c.à.s) et de l'huile de sésame (½ c.à.s).

Chili con soja

80 g	Haricots (purée) *	Porter à ébullition 3dl d'eau (de haricots) avec la purée de haricots, le filet de soja, le purée/soupe de tomates et le mélange d'épices. Laisser reposer 5-10 min.
40 g	Filets de soja fins **	Éventuellement manger avec une tortilla ou des chips de tortilla. Aussi avec de l'oignon, des pommes de terre, des poivrons, des carottes, du céleri fin.
30 g	Maïs séché ***	
20g /1EL	Purée / soupe de tomates	
	Mélange d'épices Fajita ou ail en poudre, oignon en poudre, paprika	

* Haricots rouges/noirs/blancs en boîte, éventuellement accompagnés directement de sauce pimentée ou de sauce tomate (au lieu de purée de tomates). Purée de haricots, p. ex. Refried Beans de Old El Paso.

** ou soja haché / soja en granulés, p. ex. d'Alnatura

*** par exemple le maïs Party Crunchy (Migros). Ou du maïs en boîte.

Couscous / boulgour / Ebly aux tomates séchées

80 g	Couscous / boulgour / Ebly	Verser de l'eau bouillante sur le couscous / boulgour, saler, laisser reposer. Couper les tomates, les olives, la feta et les ajouter.
	Sel	
	Tomates séchées, olives, feta	Faire revenir les oignons dans de bonnes poêles sans beurre est possible. Sinon, frotter la poêle avec une tomate séchée par exemple.
Éventuel	Parmesan, champignons séchés,	
lement	oignon	
	t	

Utiliser éventuellement un mélange prêt à l'emploi avec, par exemple, des légumes séchés. Bon aussi avec de la polenta.

Curry / Riz Casimir

80 g	Riz/ couscous/ pain naan	Cuire le riz / Verser de l'eau bouillante sur le couscous, saler, laisser reposer. Délayer le lait de coco en poudre dans l'eau. Faire revenir la pâte de curry et déglacer avec le lait de coco, faire réduire. Ajouter éventuellement des légumes (p. ex. carotte, courgettes, épis de maïs, ...) ou des fruits secs (p. ex. pomme, mangue, ...).
	Sel	
½ EL	Pâte de curry *	
1 dl	Lait de coco en poudre	
Éventuel	Légumes, amandes, fruits secs,	
lement	morceaux de noix de coco	
	t	

* Possibilité d'utiliser également un mélange d'épices au curry ou une sauce au curry prête à l'emploi.

Fondue

150 g	Mélange pour fondue prêt à l'emploi	Préparer la fondue comme indiqué sur l'emballage. Nécessite éventuellement de la maïzena.
½ EL	Maïzena	
150 g	Pain	
Éventuel	Poivre, ail, muscade, kirsch, vin,	
lement	tomates séchées	

Purée de pommes de terre avec émincé de soja

1-2 port.	Purée de pommes de terre	Préparer la purée de pommes de terre selon les indications figurant sur l'emballage. Délayer le lait en poudre dans l'eau froide. Laisser reposer, remuer. Faire bouillir les émincés de soja dans de l'eau et les laisser gonfler. Mélanger la sauce de rôti et la réchauffer.
(Env. 70g)	(sachet prêt à l'emploi)	
	Sel, muscade	
1,5 dl	Lait en poudre	
Éventuel	Beurre	
lement		
1 dl	Sauce de rôti	
25 g	Filets de soja grossiers **	

** par ex. d'Alnatura

Potée de lentilles à la mangue

70 g	Lentilles *	Faire cuire les lentilles. Couper la mangue séchée en morceaux. Ajouter la mangue et le crumble de noix de coco, assaisonner éventuellement avec du curry et du paprika.
	Sel, éventuellement curry, paprika	
	Mangue séchée	
	Crumble à la noix de coco	

* Veiller à ce que le temps de cuisson soit court.

Polenta à la roquette

70 g	Polenta *
	Sel
15 g	Fromage râpé ou parmesan
20 g	Roquette / ail des ours
Éventuellement	Lait en poudre (pour 1 dl), beurre (2g), crème (à café) (0,3 dl)

Porter l'eau à ébullition, saler, ajouter la polenta. Quand elle a un peu épaissi, incorporer le fromage et terminer la cuisson. Couper finement la roquette (la mélanger avec la crème à café) et l'incorporer.

Remplacer éventuellement la moitié de l'eau par du lait et/ou ajouter du beurre dans l'eau.

* Veiller à ce que le temps de cuisson soit court.

Riz et haricots

55 g	Haricots (purée) *
40 g	Riz
30 g	Fromage (cheddar)
30 g	Chips de maïs /Tortilla Chips
	Mélange d'épices Fajita

Porter à ébullition 3dl d'eau avec la purée de haricots, le riz et le mélange d'épices. Couper le fromage en morceaux et l'ajouter. Cuire jusqu'à ce que le riz soit bon. Juste avant le repas, ajouter les chips (éventuellement les casser si le transport ne l'a pas fait ;)).

* Par exemple, les Refried Beans de Old El Paso. Ou des haricots Kidney/blancs/Borlotti en boîte.

Variations de risotto

100 g	Riz pour risotto *
env. 3,5 dl	Bouillon
15 g	Fromage râpé ou parmesan
Éventuellement	Oignon, ail, vin blanc

Cuire le riz dans le bouillon selon les indications de l'emballage. Ajouter le fromage râpé. Faire revenir les oignons dans de bonnes poêles sans beurre est possible. Sinon, frotter la poêle avec une tomate séchée par exemple.

* Veiller à ce que le temps de cuisson soit court.

Variations :

- Avec des tomates séchées, des artichauts et/ou des champignons (éventuellement mis à tremper dans l'eau au préalable)
- Avec du safran
- Avec du citron, du citron vert
- Avec purée de tomates
- Avec du jambon
- Avec du saumon (fumé)
- Avec des légumes frais (p. ex. épinards, asperges, carottes, courgettes, potiron, ...)
- Avec de l'ail des ours, du plantain lancéolé, du romarin sauvage, du thym sauvage, ... que l'on trouve en chemin
- Il existe aussi de bons mélanges prêts à l'emploi
- Aussi bon avec du sarrasin ou de l'Ebly à la place du risotto

Soupe

Préparer la soupe prête à l'emploi, la soupe asiatique aux nouilles, le bouillon selon les indications figurant sur l'emballage.

Additifs possibles donc nutritifs :

- Fromage
- Soupe de galettes, Soupe de lettres, nouilles, nouilles de verre
- Farine
- Lentilles
- Pommes de terre
- Petits pois au four
- Champignons séchés
- Légumes (carottes, poireaux, ...)
- Ail des ours
- Emincé de soja

Les soupes prêtes à l'emploi peuvent aussi être emportées comme "provisions de secours" si l'on craint de ne pas avoir assez de nourriture.

Pâtes avec Cinque Pi

125 g	Pâtes (complètes)	Faire cuire les pâtes. Les pâtes peuvent être retirées du cuiseur après quelques minutes, mettre un couvercle, laisser reposer. Lors du dégorgement, laisser un peu d'eau des pâtes dans la poêle. Ajouter aux pâtes le lait condensé, le concentré de tomates, le poivre et éventuellement le sel et les persils séchés, éventuellement réchauffer brièvement.
	Lait concentré (non sucré) *	
	Purée de tomates	
	Sel, poivre	
15 g	Fromage râpé / parmesan	
Éventuellement	de persil séché	

* n'existe malheureusement plus qu'en boîte (uniquement à Migros). Une boîte (410g) suffit pour environ 8 personnes. Il est également possible de remplacer le lait concentré par du lait en poudre.

Sauces alternatives :

- Pesto (en vente en sachet)
- Sauce au fromage ou fromage frais (p. ex. Cantadou)
- Sauces prêtes à l'emploi à mélanger (p. ex. crème de champignons, sauce tomate, ...)
- Sauce tomate (diluer la purée de tomates avec de l'eau, ou mélanger la soupe de tomates avec un peu d'eau ou une sauce prête à l'emploi)
- Aglio et olio : Ail, huile d'olive et éventuellement piment ou sauce piquante
- Avec olives, câpres, tomates séchées
- Cuire le poireau (100g), les abricots secs (25g), les gendarmes (1) avec les pâtes dans le bouillon (2 dl) et la crème (0.5 dl) jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les pâtes soient al dente.
- ...

Tortellini / Ravioli

125 g	Tortellini / Ravioli (lyophilisés)	Préparer les raviolis / tortellinis comme indiqué sur l'emballage. Servir avec du fromage râpé. Préparer éventuellement une "sauce à la crème" avec du lait en poudre. Pour les sauces possibles, voir la recette de pâtes ci-dessus.
	Sel	
15 g	Fromage râpé	

DESSERT

Biscuits

Gâteau

Gâteau aux noix, gâteau de Linz, brownies, ...

Gâteau au fromage blanc

1 Fond de tarte
400 g Fromage blanc / mascarpone
(avec goût)
Éventuelle Copeaux de chocolat, baies,
ment crème fouettée, ...

Couper le fond de tarte en deux, tartiner la première moitié de fromage blanc, poser la deuxième moitié par-dessus, tartiner à nouveau de fromage blanc. Décorer éventuellement avec des pépites de chocolat / des baies, etc. Doit être mangée rapidement, car assez molle sans gélatine/réfrigération.

Salade de fruits

Couper éventuellement les fruits secs et les faire tremper dans l'eau dès l'arrivée au bivouac.

Crème

1 portion Crème express
env. 1,5 dl Lait en poudre
Éventuelle Poires séchées,
ment prunes séchées

Délayer le lait en poudre dans l'eau froide. Préparer la crème comme indiqué sur l'emballage.

Boissons

Chocolat chaud (éventuellement mélange prêt à l'emploi avec du lait en poudre déjà dedans)

Ovosport (à mélanger avec du lait en poudre et de l'eau)

Thé