Guides et Scouts D'EUROPE DE LA FÉDÉRATION DU SCOUTISME EUROPÉEN

Les fiches nature du Trèfle

Fiche n°4 : L'intendance

Fiche spéciale intendante

Notre alimentation est l'un des domaines les plus importants pour la prise en compte de l'écologie dans le guidisme. En effet, nos choix de consommation façonnent notre société, nos paysages, nos rapports sociaux et notre corps ! Enseigner une consommation responsable, en activités à l'année et au camp d'été, est donc crucial.

> Lorsque l'on jette de la nourriture, c'est comme si l'on volait la nourriture à la table du pauvre.
> Pape François

Règles d'or de l'intendante responsable

- Des producteurs locaux tu chercheras : boulanger, mais aussi maraîcher, vente à la ferme...
- En avance tu t'y prendras : en commandant auprès d'un maraîcher, on peut avoir des prix intéressants et adapter les menus à ce qu'il ou elle propose.
- De saison, frais et français tu consommeras : pour les fruits, les légumes, et aussi le fromage !
- Les listes d'ingrédients tu surveilleras : à rallonge ou incompréhensibles, c'est le signe d'aliments surtransformés et donc moins bons pour la santé.



La viande : moins mais mieux

La viande industrielle est mauvaise pour l'environnement, les animaux et la santé. Il est recommandé de consommer des protéines animales (viande, oeufs, poisson) une seule fois par jour ! (plutôt au déjeuner) Cela ne provoque pas de carence, même en période de croissance. Diminuer la consommation permet de choisir des produits de meilleure qualité : côte de porc plutôt que jambon blanc, filets de poisson plutôt que carrés...

Trop cher... vraiment ?

Le montant recommandé de 8,5€ par jour et par personne est ajusté à une alimentation de qualité, et même bio, de saison, locale (au moins pour les fruits, légumes et oeufs... et ce n'est pas plus cher !). Ce serait une très mauvaise idée de chercher à faire des économies sur l'intendance, c'est à dire sur la santé des guides et de notre environnement.

Parole d'intendante !

> Pour notre dernier camp d'été, j'avais contacté un maraîcher bio situé à quelques kilomètres du lieu de camp. Il est venu nous livrer 2 fois par semaine, c'était très pratique. Les légumes étaient excellents ! Et il nous a même fait une ristourne, si bien que c'est revenu au même prix que le supermarché.
> Ariane, intendante de la IIè Pamiers.

Quelques plats qui changent

Intègre ces recettes faciles et bonnes dans tes menus de camp !

- Bricks au chèvre, miel et épinards
- Curry de lentilles corail et petits pois frais au lait de coco
- Camembert rôti, petites pommes de terre et salade
- Chili sin carne : poivrons, haricots rouges, maïs et tomates



Guides et Scouts D'EUROPE DE LA FÉDÉRATION DU SCOUTISME EUROPÉEN

Les fiches nature du Trèfle

Fiche n°4 bis : Recettes de saison

Fiche spéciale intendante



Risotto aux poireaux (6 pers.)

360g de riz rond — 1 cube de bouillon de légumes
4 poireaux — 2 petites briques de crème liquide
1 oignon — parmesan

Hacher l'oignon et le faire revenir dans une grande poêle avec un peu d'huile. Ajouter le poireau. Lorsqu'il est tendre, ajouter le riz et faire revenir quelques minutes en remuant. Délayer le bouillon dans un quart d'eau chaude et ajouter petit à petit. Arroser d'eau au fur et à mesure que le riz l'absorbe, une louche à la fois. Lorsqu'il est cuit, ajouter la crème et le parmesan hors du feu.

D'autres idées de printemps :

- Samoussas chèvre, miel et épinards
- Curry de lentilles corail aux petits pois frais et lait de coco
- Salade de lentilles, betterave et feta

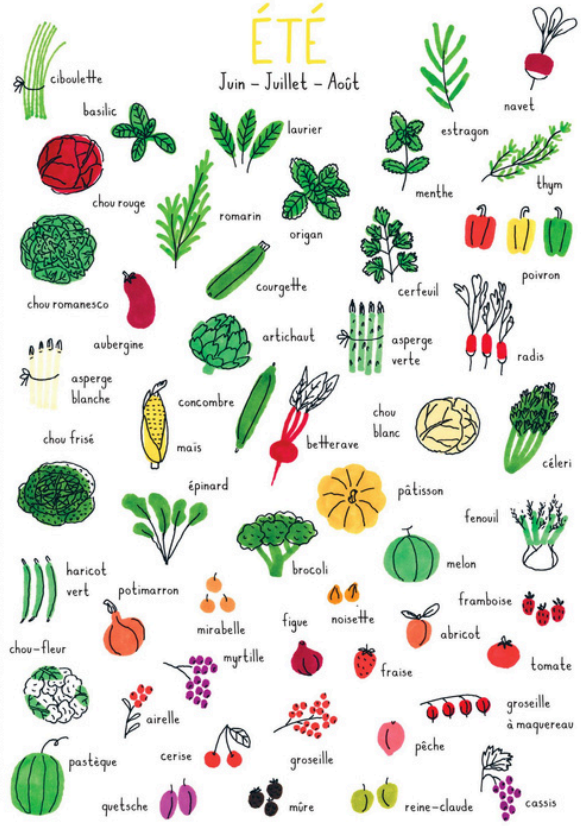
Nuggets de chou-fleur (6 pers.)

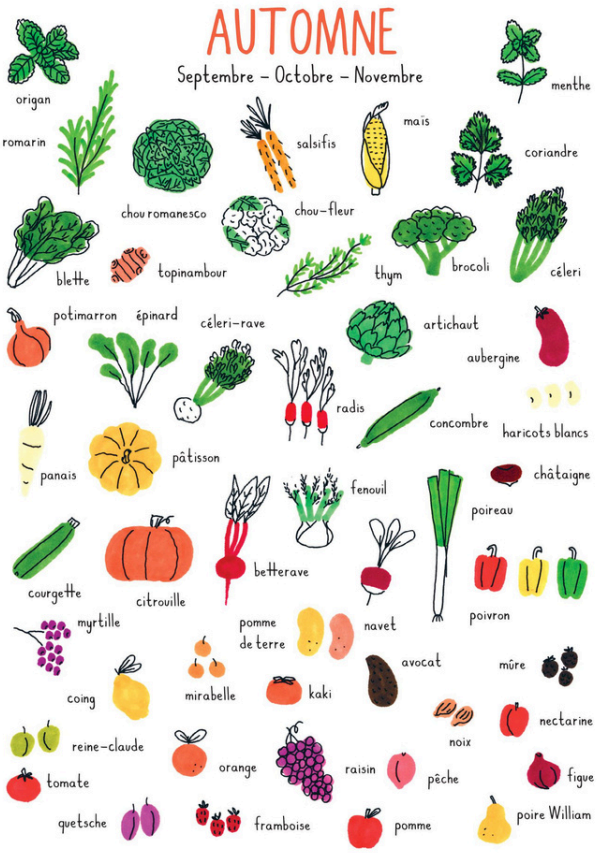
1 chou fleur — 250g de gruyère râpé
100g de chapelure — 2-3 c. à s. de farine

Couper le chou fleur et le faire cuire à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre (5-10 min). Bien égoutter puis l'écraser en purée. Ajouter le gruyère et un peu de farine si nécessaire. Former des petites boules à la main, les aplatir et les rouler dans la chapelure. Cuire à la poêle dans de l'huile bien chaude.
On peut aussi le faire avec des courgette ou des brocolis.

D'autres idées d'été :

- Chili sin carne aux poivrons, haricots rouges, maïs et tomates
- Couscous d'été aux poivrons, courgettes, tomates et pois chiches
- Aubergines farcies à la sauce tomate, boulgour et feta





Courgiflette (6 pers.)

2 courges butternut ou 2 potimarrons
3 tranches de lard
2 oignons
1 reblochon
20 cL de crème liquide

Eplucher la courge et la couper en tranches fines. Les cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres (15 min). Pendant ce temps, émincer et faire revenir l'oignon dans un peu d'huile. Couper le lard en dés. Assembler la courgiflette en alternant les couches de courge, oignons, lard, crème et reblochon, puis à nouveau courge. Mettre au four 20 min ou sur feu doux à couvert.

D'autres idées d'automne :

- Potiron grillé aux châtaignes
- Camembert rôti, petites pommes de terre et salade de pousses d'épinards
- Soupe à l'oignon

Bouillon aux petites pâtes (6 pers.)

3 carottes
2 poireaux
1 céleri
bouquet garni (thym, romarin, laurier)
poivre
3L d'eau
700g de petites pâtes (vermicelles, alphabet) ou de raviolis frais

Émincer tous les légumes. Les faire revenir quelques minutes avec un peu d'huile dans une grosse casserole. Ajouter l'eau, les herbes, le bouillon et le poivre. Laisser cuire 15 minutes à petits bouillons. Ajouter les pâtes, laisser encore 3 à 5 minutes (selon leur temps de cuisson), servir tout de suite.



D'autres idées d'hiver :

- Compotée de chou rouge aux pommes
- Salade d'endives, noix, dés de comté
- Purée maison de pommes de terre et panais
- Chou sauté aux lardons, riz

Les légumes de saison ont tout bon!

Les choisir, c'est la garantie de manger des produits frais, locaux (ou au moins français) qui ne viennent pas de loin et rémunèrent nos maraîchers. C'est aussi une manière de célébrer la Création et les dons de Dieu à chaque saison.