MENUS ET RECETTES 2020 CAMP BM – 7 au 20 juillet

24 personnes : 20 éclais et 4 resps – 1 végane, 1 végétarienne, 1 sans porc

	J1 – Mardi 7	**J2** – Mercredi 8	**J3** – Jeudi 9	**J4** – Vendredi 10	**J5** – Samedi 11
Activité dominante		Install	Install	Install	Grand jeu coopératif (AM1)
Petit-déjeuner		Pain confiture	Porridge	Pain pâte à tartiner	Granola fruits
Déjeuner		Radis Pâtes au pesto Abricots	Carottes râpées Couscous + <u>saucisses</u> Nectarines	Salade tomates + mozza Purée + haricots verts Pastèque	Radis Salade de lentilles vertes Abricots
Goûter	Brioche Pêches	Quatre-quarts Prunes	Biscuits Fruits secs	Pain + chocolat Oléagineux	Biscuits Nectarines
Dîner	Salade de concombres Dahl de lentilles corail Pastèque	Salade de chou Curry de légumes + quinoa Fromage blanc + miel	Salade verte Chili sin carne Salade de fruits	Salade de concombres Risotto aux champignons Pêches belle hélène	Rillettes de <u>maquereau</u> Ratatouille + boulghour Fromage blanc + crème de marrons

	J6 – Dimanche 12	**J7** – Lundi 13	**J8** – Mardi 14	**J9** – Mercredi 15	**J10** – Jeudi 16
Activité dominante	Jeu lancement PP (AM1)	Olympiades (Matin et AM1)	Grand jeu/débat (AM1)	OP (AM2 et veillée)	OP (Matin)
Petit-déjeuner	Pain confiture	Pain confiture	Pain pâte à tartiner	Porridge	Pain confiture
Déjeuner	Chèvre miel + pain Polenta + tomates, courgettes et oignons Compote	Salade verte <u>Pâtes carbonara</u> Pastèque	Carottes râpées Curry de pois chiches, courgette, patate douce Faisselle + crème de marrons	Tzatziki + pain Pommes de terre sautées + poivrons Pêches	Salade de courgettes crues Pâtes aux champignons Nectarines
Goûter	Brioche Prunes	Semoule sucrée Fruits secs	Biscuits Abricots	Pain + chocolat Melon	Biscuits Prunes
Dîner	Salade tomates et concombres Haricots blancs, aubergines, tomates Banane tapioca coco	Concours cuisine	Concours cuisine	Salade de riz Mont Blanc	Festin/veillée d'équipe

	J11 – Vendredi 17	**J12** – Samedi 18	**J13** – Dimanche 19	**J14** – Lundi 20
Activité dominante	Ateliers	Service au proprio (AM1)	Conseil d'unité (Matin)	Install
Petit-déjeuner	Granola	Pain confiture	Pain confiture	Pain pâte à tartiner
Déjeuner	Salade de chou Poulet au curry et riz aux légumes Pêches	Salade champignons Ratatouille + quinoa Compote	Melon + jambon Dahl de lentilles corail Fromage blanc + miel	Pique-nique : pain, pesto, fromage, concombre, tomate Maïs grillé Pêches
Goûter	Semoule sucrée Abricots	Pain + chocolat Oléagineux	Brioche Fruits secs	Biscuits Abricots
Dîner	Concours cuisine	Concours cuisine	Salade verte Spaghetti bolo VG Pastèque	

JOUR 1 – Mardi 7

Goûter	**Dîner**
Brioche	Salade de concombres
Pêches	Dahl de lentilles corail
	Pastèque

Goûter : 24 pêches + 1,2kg de brioche

Dîner :

- Entrée : 2,2 kg de concombres + sauce vinaigrette

Recette : Laver les concombres, les couper les concombres en dés ou en rondelles, selon votre bon plaisir. Préparer une vinaigrette.

- Plat : 1,5kg de lentilles corail + 4 oignons + 1 kg de carottes + 4 gousses d'ail + 1,5L de lait de coco + curry + curcuma + huile d'olive

Recette : Laver les carottes. Couper les légumes. Faire chauffer de l'huile d'olive avec du curry et du curcuma, faire revenir les oignons. Ajouter les carottes coupées en dés et l'ail émincé, faire revenir qq minutes jusqu'à ce que les carottes soient légèrement croquantes. Ajouter les lentilles corail, couvrir d'eau et laisser cuire en couvrant. Lorsque les lentilles sont presque cuites, ajouter le lait de coco et des épices (à volonté), et laisser cuire 5 minutes en remuant régulièrement.

- Dessert : 1 grosse pastèque

JOUR 2 – Mercredi 8

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Pain confiture	Radis	Quatre-quarts	Salade de chou
Lait	Pâtes au pesto	Prunes	Curry de légumes + quinoa
	Abricots		Fromage blanc + miel

Petit-déj : 5L de lait + Benco + 1 grand pot de confiture + 9 baguettes (1/3 personnes soit 80g de pain/pers)

Déjeuner :

- Entrée : 4 bottes de radis

- Plat : 2,8kg de pâtes spirales complètes + 3 pots de pesto

Recette : Faire bouillir de l'eau salée avec un couvercle, puis mettre les pâtes dedans. Si Juliette est dans votre équipe, réserver une part de pâtes sans pesto.

- Dessert : 48 abricots

Goûter : 48 prunes + 3 grands quatre-quarts (quatre-quarts de 500g)

Dîner :

- Entrée : 3 choux + vinaigrette

Recette : couper le chou en fines lamelles. Préparer la vinaigrette. Mélanger

- Plat : 1,4 kg de quinoa + 1,2 kg de courgettes + 1,2 kg de carottes + 2 brocolis + 1L de lait de coco + curry + gingembre + huile d'olive + sel et poivre

Recette : Rincer le quinoa. Porter à ébullition l'eau (2 fois le volume de quinoa), ajouter le quinoa, baisser le feu, cuire à couvert. Le quinoa est cuit quand la graine a libéré le germe blanc.
Laver les légumes, les couper en morceaux. Les faire cuire dans le lait de coco. Ajouter le gingembre et le curry. Les légumes doivent être cuits mais légèrement croquants.

- Dessert : 2,5kg de fromage blanc + 1 pot de miel

JOUR 3 – Jeudi 9

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Porridge	Carottes râpées	Biscuits	Salade verte
	Couscous + saucisses	Fruits secs	Chili sin carne
	Nectarines		Salade de fruits

Petit-déj : 1,2 kg de flocons d'avoine + 5L de lait + 250g de sucre blanc

Recette : Faire bouillir le lait et y ajouter les flocons d'avoine, tout en remuant. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes, en remuant régulièrement. Ajouter le sucre et mélanger avant de servir.

Déjeuner :

- Entrée : 2,2kg de carottes + vinaigrette

Recette : Laver les carottes, les râper. Préparer une vinaigrette. Mélanger.

- Plat : 1,7kg de semoule + 700g de pois chiches + 300g de raisins secs + 2kg de tomates + 800g de carottes + 1,5kg de courgettes + cumin + ras el hanout + bouillon de légumes + 42 saucisses de porc + 2 saucisses sans porc

Recette : Faire cuire les pois chiches dans de l'eau. Mettre les raisins à tremper à part. Dans une autre bona, faire chauffer 2L d'eau avec du bouillon. Couper les légumes en gros dés et les ajouter au bouillon avec les épices. Quand les pois chiches sont presque cuits, les ajouter au bouillon.

Chauffer un peu plus d'un volume d'eau pour le volume de semoule. Quand l'eau bout, la retirer du feu et verser la semoule dedans. Laisser gonfler avec un couvercle. Ajouter de l'huile, saler.

Faire cuire les saucisses dans un plat carré (ne pas mélanger à la semoule).

- Dessert : 24 nectarines

Goûter : 1,3 kg de biscuits sablés amande citron + canneberges + abricots secs + raisins secs + figues séchées

Dîner :

- Entrée : 4 salades vertes + vinaigrette

Recette : Laver et préparer les salades. Préparer une vinaigrette.

- Plat : 1,3kg de haricots rouges + 800g de protéines de soja texturées + 1kg de carottes + 1,5 kg de tomates + 500g de coulis de tomates + 5 oignons + 4 gousses d'ail + chili + cumin + huile d'olive + sel et poivre

Recette : Réhydrater les protéines de soja texturées (PST) dans un 2L de bouillon chaud avec des épices, les laisser tremper.
Faire cuire les haricots dans de l'eau non bouillante et non salée (au moins 45 minutes). Hacher les oignons et l'ail. Laver les carottes et les tomates. Couper les carottes en petits dés et les tomates en gros dés. Faire chauffer l'huile dans une grande bona, faire fondre l'oignon avec les PST égouttées. Ajouter les épices. Ajouter les carottes et les tomates, laisser cuire 5 minutes en remuant. Ajouter les haricots égouttés et le coulis de tomates. Laisser cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajouter de l'eau si nécessaire.

- Dessert : 4 bananes + 2 oranges + 8 pêches + 15 abricots + 350g de sucre blanc + 30cL d'eau + 2 citrons verts/jaunes

Recette : Faire chauffer l'eau, le sucre, avec le zeste et le jus des citrons dans une petite bona. Faire bouillir pendant 2 minutes, puis retirer du feu et laisser refroidir.
Couper les fruits et les mettre dans un saladier. Recouvrir de sirop.

JOUR 4 – Vendredi 10

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Pain pâte à tartiner	Salade tomates + mozza	Pain + chocolat	Salade de concombres
Lait	Purée + haricots verts	Oléagineux	Risotto aux champignons
	Pastèque		Pêches belle hélène

Petit-déj : 5L de lait + Benco + 1 pot de pâte à tartiner + 9 baguettes (1/3 personnes soit 80g de pain/pers)

Déjeuner :

- Entrée : 3kg de tomates + 6 boules de mozzarella + vinaigrette

Recette : Laver et couper les tomates. Couper la mozzarella. Préparer une vinaigrette. Mélanger le tout dans un saladier.

- Plat : 6kg de pommes de terre + 1,2L de lait de soja sans sucre + huile d'olive + 2,5kg de haricots verts + 8 échalotes

Recette : Couper les pdt en cubes, les faire cuire dans de l'eau bouillante. Une fois qu'elles sont bien cuites, écraser les pdt. Ajouter le lait de soja tiède et l'huile d'olive, mélanger vigoureusement, saler.

Laver les haricots verts et les équeuter. Faire cuire les haricots dans de l'eau bouillante. Couper les échalotes. Faire revenir les haricots dans un plat carré avec l'huile et les échalotes. Assaisonner.

- Dessert : 1 grosse pastèque

Goûter : 800g de palets de chocolat + 1,5kg de pain (60g/pers ou 1 baguette/4) + amandes + noisettes

Dîner :

- Entrée : 2,2 kg de concombres + sauce vinaigrette

Recette : Couper les concombres en dés ou en rondelles, selon votre bon plaisir. Préparer une vinaigrette.

- Plat : 1,7 kg de riz à risotto + 3kg de champignons + 6 gousses d'ail + 6 oignons + 50 cL de crème de soja + 4 cubes de bouillon + 4,5L d'eau + huile d'olive

Recette : Dans une bona, faire chauffer l'eau avec les cubes de bouillon.
Couper les oignons, l'ail et les champignons. Dans une grande bona, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter l'ail, le riz, et faire revenir 3 à 3 minutes. Mouiller avec un verre d'eau puis ajouter tous les champignons, du thym et du laurier. Attendre que l'eau s'évapore complètement en remuant. Verser 1 à 2 louches de bouillon et laisser l'eau s'évaporer à nouveau tout en remuant. Continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon et que le riz soit fondant (ajouter de l'eau si besoin). Ajouter la crème de soja à la fin, et remuer.

- Dessert : 20 pêches + 1kg de chocolat

Recette : Faire fondre le chocolat au bain-marie. Couper les pêches en morceaux, verser le chocolat fondu.

JOUR 5 – Samedi 11

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Granola	Radis	Biscuits chocolat	Rillettes de maquereau
Lait	Salade de lentilles vertes	Nectarines	Ratatouille + boulghour
	Abricots		Fromage blanc + crème de marrons

Petit-déj : 1,5kg de granola crunchy fruits + 5L de lait

Déjeuner :

- Entrée : 4 bottes de radis

- Plat : 1,5kg de lentilles vertes + 300g de tomates séchées + 2kg de tomates + 1kg de courgettes + 2 bocaux de câpres + graines de tournesol + 3 paquets de feta

Recette : Faire cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau froide que l'on porte à ébullition. Laver les tomates et les couper en petits dés. Faire refroidir les lentilles, ajouter les tomates, les tomates séchées, les câpres et les graines de tournesol. Préparer une vinaigrette et l'ajouter.
Couper la feta en dés et mettre dans un bol à part.

- Dessert : 48 abricots

Goûter : 1,3kg de biscuits sablés chocolat + 25 nectarines

Dîner :

- Entrée : 1kg de maquereau + 1 brique de crème de soja + 200g d'échalotes + 6 baguettes

Recette : Écraser les filets de maquereau à la fourchette. Hacher les échalotes. Mélanger le tout avec la crème fraîche, du sel, du poivre, de la moutarde. Couper les baguettes et les garnir de rillettes.

- Plat : 2,3kg de boulghour + 1kg de tomates + 1kg de courgettes + 1kg d'aubergines + thym + laurier

Recette : verser un volume de boulgour dans une casserole pour deux volumes d'eau, chauffer à feu doux et remuer de temps en temps (15 minutes environ). En fin de cuisson, décoller les grains en ajoutant un trait d'huile.
Rincer les légumes. Les découper en petits cubes et les ajouter dans la bona. Ajouter de l'eau si nécessaire, laisser mijoter avec le thym et le laurier.

- Dessert : 2,5kg de fromage blanc + 2 pots de crème de marrons

JOUR 6 – Dimanche 12

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Pain confiture	Chèvre miel + pain	Brioche	Salade tomates + concombres
Lait	Polenta + tomates, courgettes et oignons	Prunes	Haricots blancs, aubergines, tomates

	Compote		Banane tapioca coco

Petit-déj : 5L de lait + Benco + 1 grand pot de confiture + 9 baguettes (1/3 personnes soit 80g de pain/pers)

Déjeuner :

- Entrée : 6 baguettes + 1 pot de miel + 900g de chèvre

Recette : Couper le chèvre et le pain. Tartiner les tranches de pain de chèvre, ajouter le miel.

- Plat : 1,8kg de polenta + 8 oignons + 2kg de poivrons + 3kg de tomates + huile d'olive

Recette : Faire chauffer de l'eau dans une bona pour la polenta. Lorsqu'elle bout, verser la polenta en pluie en remuant durant quelques minutes, jusqu'à ce que la polenta ait épaissi et qu'elle se décolle du bord de la bona. Retirer du feu. Laver les poivrons et les tomates. Couper les poivrons et les oignons. Dans un plat carré avec de l'huile d'olive, faire revenir les oignons, les tomates et les poivrons. Lorsqu'ils sont cuits, mélanger le tout avec la polenta. Assaisonner.

- Dessert : 3kg de compote

Goûter : 1,2kg de brioche + 48 prunes

Dîner :

- Entrée : 1,2kg de concombres + 1,3kg de tomates + vinaigrette

Recette : Laver les légumes et les couper. Préparer une vinaigrette. Mélanger.

- Plat : 1,5kg de haricots blancs + 3kg de tomates + 2kg d'aubergines + 5 oignons + 5 gousses d'ail + huile d'olive + origan/thym

Recette : Mettre les haricots à cuire en les couvrant d'eau froide que vous porterez à ébullition pendant 1h30.
Laver et couper les tomates et les aubergines. /!\ Les aubergines mettent du temps à cuire, les couper en petits morceaux /!\ Couper les gousses d'ail et les oignons.
Faire revenir les oignons dans un grand plat carré huilé, y ajouter les légumes et l'ail, et laisser cuire en remuant pendant 10 minutes. Ajouter les haricots blancs. Assaisonner (thym, origan, ce que vous voulez). Laisser mijoter jusqu'à ce que tout soit bien cuit.

- Dessert : 18 bananes bien mûres + 200g de perles de tapioca + 3L de lait de coco + sucre blanc

Recette : Faire tremper les perles de tapioca dans l'eau pendant 30 minutes. Couper les bananes en petites rondelles et les saupoudrer de sucre. Faire chauffer le lait de coco (sauf une boîte) dans une casserole, et aux premières ébullitions, ajouter les perles de tapioca. Bien mélanger et laisser cuire pendant 15 minutes. Lorsque les perles de tapioca sont transparentes, ajouter les bananes. Faire cuire encore un peu plus de 10 minutes. Éteindre le feu et ajouter la dernière boîte de lait de coco, remuer.

JOUR 7 – Lundi 13

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Pain confiture	Salade verte	Semoule sucrée	Concours de cuisine
Lait	Pâtes carbonara	Fruits secs	
	Pastèque		

Petit-déj : 5L de lait + Benco + 1 grand pot de confiture + 9 baguettes (1/3 personnes soit 80g de pain/pers)

Déjeuner :

- Entrée : 4 salades vertes + vinaigrette

Recette : Laver et préparer les salades. Préparer une vinaigrette.

- Plat : 2,8kg de pâtes coquillettes ½ complètes + 700g de lardons + 250mL de crème fraîche + 6 oignons

Recette : Faire chauffer l'eau pour les pâtes. Lorsqu'elle bout, ajouter les pâtes. Laisser une portion de pâtes nature pour Juliette et Aurélie et laisser un peu de crème fraîche pour les pâtes de Vakaba.
Couper les oignons. Les faire revenir dans un plat carré huilé. Ajouter les lardons. Lorsque ceux-ci sont cuits, ajouter la crème fraîche, les pâtes égouttées, du sel et du poivre, et faire revenir qq minutes.

- Dessert : 1 pastèque

Goûter : 1,5kg de semoule + 130g de sucre blanc + 4L de lait d'amande + raisins secs + canneberges

Recette : Faire chauffer le lait. Quand il bout, ajouter le sucre et la semoule et mélanger. Chauffer encore puis éteindre le feu et laisser la semoule reposer sous un couvercle.

Dîner : concours de cuisine

JOUR 8 – Mardi 14

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Pain pâte à tartiner	Carottes râpées	Biscuits	Concours de cuisine
Lait	Curry de pois chiches, courgettes, patates douces	Abricots	
	Faisselle + crème de marrons		

Petit-déj : 5L de lait + Benco + 1 pot de pâte à tartiner + 9 baguettes (1/3 personnes soit 80g de pain/pers)

Déjeuner :

- Entrée : 2,2kg de carottes + vinaigrette

Recette : Râper les carottes. Préparer une vinaigrette.

- Plat : 1,5kg de pois chiches + 4 oignons + 1kg de patates douces + 2kg de courgettes + 1L de lait de coco + curry + gingembre + cumin

Recette : Faire cuire les pois chiches dans une bona remplie d'eau froide.
Couper les oignons ainsi que les patates douces et les courgettes lavées. Faire chauffer de l'huile d'olive dans un grand plat carré, y ajouter les patates douces. Les faire revenir qq minutes, puis ajouter les courgettes. Enfin, ajouter les oignons. Une fois que tout est croquant, ajouter le lait de coco, les pois chiches égouttés, et le curry, le gingembre (+/- cumin).

- Dessert : 2,5kg de faisselle + 2 pots de crème de marrons

Goûter : 48 abricots + 1,3kg de biscuits sablés sésame épeautre

Dîner : concours de cuisine

JOUR 9 – Mercredi 15

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Porridge	Tzatziki + pain	Pain + chocolat	
	Pommes de terre sautées + poivrons	Melon	Salade de riz
	Pêches		Mont Blanc

Petit-déj : 1,2 kg de flocons d'avoine + 5L de lait + 250g de sucre blanc

Recette : Faire bouillir le lait et y ajouter les flocons d'avoine, tout en remuant. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes, en remuant régulièrement. Ajouter le sucre et remuer avant de servir.

Déjeuner :

- Entrée : 4 concombres + 2kg de fromage blanc + 6 baguettes + 2 oignons + persil/ciboulette

Recette : Eplucher les concombres et les râper (mettre de côté une part de concombre râpé pour Juliette). Couper les oignons. Mélanger les oignons et le fromage blanc et assaisonner. Ajouter le concombre râpé. Servir avec du pain.

- Plat : 5kg de pommes de terre + 2kg de poivrons + huile d'olive

Recette : Laver les pdt et les poivrons, les couper. Faire revenir pdt et poivrons dans de l'huile d'olive dans un grand plat carré. Assaisonner.

- Dessert : 24 pêches

Goûter : 800g de palets de chocolat + 1,5kg de pain (60g/pers ou 1 baguette/4) + 3 melons (1/8 pers)

Dîner :

- Plat : 2kg de riz basmati ½ complet + 2kg de tomates + 2 boîtes de maïs + 1kg de concombres + 6 oignons rouges + 2 bocaux d'olives noires + 2 bottes de radis + graines de tournesol

Recette : Faire chauffer de l'eau dans une grande bona. Lorsqu'elle bout, ajouter le riz. Quand le riz est cuit, le retirer du feu, l'égoutter et le faire refroidir.
Laver et couper les tomates, les concombres et les radis. Couper les oignons en fins morceaux. Couper les olives noires. Une fois le riz tiède/froid, ajouter les tomates, les concombres, les radis, les oignons, les olives, le maïs et les graines de tournesol.

- Dessert : 6 pots de Mont Blanc (1/4 pers)

JOUR 10 – Jeudi 16

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Pain confiture	Salade de courgettes crues	Biscuits	Festin d'équipe
Lait	Pâtes aux champignons	Prunes	
	Nectarines		

Petit-déj : 5L de lait + Benco + 1 grand pot de confiture + 9 baguettes (1/3 personnes soit 80g de pain/pers)

Déjeuner :

- Entrée : 2,5kg de courgettes + vinaigre de vin + huile d'olive + vinaigre balsamique + sel et poivre

Recette : Laver les courgettes, ne pas les éplucher. Couper les courgettes en 2 dans la longueur. Avec un économe, faire de fines lamelles dans la longueur.
Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de vin, le vinaigre balsamique, du poivre et du sel. Mélanger aux courgettes et laisser mariner pendant 30 minutes.

- Plat : 2,8kg de pâtes spirales ½ complètes + 1L de crème de soja + 1kg de champignons + moutarde

Recette : Faire chauffer l'eau pour les pâtes. Une fois les pâtes dans l'eau, couper les champignons en petits morceaux. Les faire revenir dans un plat carré avec la crème de soja et la moutarde. Mélanger le tout et servir.

- Dessert : 24 nectarines

Goûter : 1,3kg de biscuits canneberges + 48 prunes

Dîner : festin d'équipe

JOUR 11 – Vendredi 17

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Granola	Salade de chou	Semoule sucrée	Concours de cuisine
Lait	Poulet au curry et riz aux légumes	Abricots	
	Pêches		

Petit-déj : 1,5kg de granola chocolat + 5L de lait

Déjeuner :

- Entrée : 3 choux + vinaigrette

Recette : couper le chou en petites lamelles. Préparer la vinaigrette. Mélanger.

- Plat : 1,7kg de riz thaï ½ complet + 2,3kg de blancs de poulet + 1,2kg de courgettes + 1kg de champignons + 6 gousses d'ail + 1,5L de lait de coco (500mL/équipe) + sauce soja + curry

Recette : Faire chauffer de l'eau dans une grande bona pour le riz. Lorsqu'elle bout, ajouter le riz.

Couper les blancs de poulet en petits morceaux.
Emincer l'ail. Laver les courgettes, couper les champignons et les courgettes.
Pour l'équipe accueillant des végé : faire cuire le poulet dans un plat carré à part avec du lait de coco et du curry et un peu de sauce soja.
Faire cuire les légumes dans un autre plat carré avec du lait de coco et du curry. Ajouter un peu de sauce soja.
Pour les autres équipes : faire cuire quelques minutes le poulet dans un plat carré huilé, puis ajouter les légumes et le lait de coco. Ajouter le curry et un peu de sauce soja. Lorsque tout est cuit, servir avec le riz égoutté.

- Dessert : 24 pêches

Goûter : 1,5kg de semoule + 130g de sucre blanc + 4L de lait d'amande + 48 abricots

Recette : Faire chauffer le lait. Quand il bout, ajouter le sucre et la semoule et mélanger. Chauffer encore puis éteindre le feu et laisser la semoule reposer sous un couvercle.

Dîner : concours de cuisine

JOUR 12 – Samedi 18

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Pain confiture	Salade de champignons	Pain + chocolat	Concours de cuisine
Lait	Ratatouille + quinoa	Oléagineux	
	Compote		

Petit-déj : 5L de lait + Benco + 1 grand pot de confiture + 9 baguettes (1/3 personnes soit 80g de pain/pers)

Déjeuner :

- Entrée : 2,3kg de champignons de Paris + vinaigrette

Recette : Couper les champignons en lamelles. Préparer une vinaigrette. Mélanger.

- Plat : 1,4kg de quinoa + 1kg de tomates + 1kg de courgettes + 1kg d'aubergines + thym + laurier

Recette : Rincer le quinoa. Porter à ébullition l'eau (2 fois le volume de quinoa), ajouter le quinoa, baisser le feu, cuire à couvert. Le quinoa est cuit quand la graine a libéré le germe blanc.
Rincer les légumes. Les découper en petits cubes et les ajouter dans la bona. Ajouter de l'eau si nécessaire, laisser mijoter avec le thym et le laurier.

- Dessert : 3kg de compote

Goûter : 800g de palets de chocolat + 1,5kg de pain (60g/pers ou 1 baguette/4) + amandes + noisettes

Dîner : concours de cuisine

JOUR 13 – Dimanche 19

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**	**Dîner**
Pain confiture	Melon + jambon	Brioche	Salade verte
Lait	Dahl de lentilles corail	Fruits secs	Spaghetti bolo VG
	Fromage blanc + miel		Pastèque

Petit-déj : 5L de lait + Benco + 1 grand pot de confiture + 9 baguettes (1/3 personnes soit 80g de pain/pers)

Déjeuner :

- Entrée : 3 melons (1 melon/équipe) + 1kg de jambon (environ 50g/pers)

- Plat : 1,5kg de lentilles corail + 4 oignons + 1 kg de carottes + 4 gousses d'ail + 1,5L de lait de coco + curry + curcuma + huile d'olive

Recette : Couper les légumes. Faire chauffer de l'huile d'olive avec du curry et du curcuma, faire revenir les oignons. Ajouter les carottes coupées en dés et l'ail émincé, faire revenir qq minutes jusqu'à ce que les carottes soient légèrement croquantes. Ajouter les lentilles corail, couvrir d'eau et laisser cuire en couvrant. Lorsque les lentilles sont presque cuites, ajouter le lait de coco et des épices (à volonté), et laisser cuire 5 minutes en remuant régulièrement.

- Dessert : 2,5kg de fromage blanc + 1 pot de miel

Goûter : Canneberges, abricots secs, raisins secs, figues séchées + 1,2kg de brioche

Dîner :

- Entrée : 4 salades vertes + vinaigrette

Recette : Laver et préparer les salades. Préparer une vinaigrette. Mélanger.

- Plat : 2,5kg de spaghettis + 600g de PST + 1kg de tomates + 1L de concentré de tomates + 500g de carottes + 1 cube de bouillon de légumes + épices

Recette : Faire mariner les protéines de soja texturées dans un bouillon chaud avec des épices. Mettre l'eau à chauffer pour les pâtes. Couper les carottes et les tomates en petits morceaux, émincer l'ail et les faire revenir dans un fond d'huile. Ajouter le concentré de tomates, les protéines, laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient fondantes. Ajuster l'assaisonnement en fin de cuisson. Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée.

- Dessert : 1 pastèque

JOUR 14 – Lundi 20

Petit-déj	**Déjeuner**	**Goûter**
Pain pâte à tartiner	Pain + pesto + fromage + concombre + tomate	Biscuits
Lait	Maïs grillé	Abricots
	Pêches	

Petit-déj : 5L de lait + Benco + 1 pot de pâte à tartiner + 9 baguettes (1/3 personnes soit 80g de pain/pers)

Déjeuner :

- Plat : 700g de maïs grillé + 9 baguettes (1/3 pers soit 80g de pain par personne) + 3 pots de pesto + 900g de fromage + 12 grosses tomates + 4 concombres

- Dessert : 24 pêches

Goûter : 1,3kg de spéculoos + 48 abricots