GRILLE DES MENUS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Jeudi 2 | Vendredi 3 | Samedi 4 | Dimanche 5 | Lundi 6 | Mardi 7 | Mercredi 8 |
| DEJEUNER | **Pique-nique tiré du sac** | **Poêlée de légumes**  **Chipolatas** | **Taboulé**  **Poissons** | **Poulet-Carottes** | **Salade de pâtes au chèvre** | **Pique-nique** | **Explo** |
| Tomates | Semoule | Salade verte | Pâtes cuisson rapide |  |
| Concombres | Radis | Aiguillettes de poulet | Petits chèvres frais |  |
| Poëlée de légumes | Tomates | Crème | Tomates |  |
| Chipolata | Citron | Carottes | Basilic |  |
| Pain | Poissons | Curry | Viennois |  |
| Fromage | Fromage | Bananes. |  |  |
|  |  | Chocolat |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÏNER | **Pâtes pesto.** | **Riz. Ratatouille** | **Soupe. Patates.** | **Risotto aux légumes** | **Tartiflette** | **Explo** | **Calzone** |
| Salade verte | Salade verte. | Soupe en brique | Riz à risotto | Salade verte. | Farine |
| Pâtes | Aubergines | Patates | Champignons | Pommes de terre. | Levure |
| Pesto | Tomates | Beurre | Tomates | Crème | Huile d’olive |
| Fromage rapé | Courgettes | Yaourt | Courgettes | Oignons | Sauce tomate |
| Compote | Oignons | Salade de fruits | Poibron | Lardons | Champignon |
|  | Fromage blanc |  | Oignon | Roblochon | Poivrons |
|  | Fruits |  | Parmesan | Fruits | Courgettes |
|  |  |  | Epices |  | Mozzarella |
|  |  |  | Fruits |  | Fromage rapé |
|  |  |  |  |  | Fromage blanc |
|  |  |  |  |  | Salade de fruits |
|  | Jeudi 9 | Vendredi 10 | Samedi 11 | Dimanche 12 | Lundi 13 | Mardi 14 | Mercredi 15 |
| DEJEUNER | **Salade pique-nique.** | **Salade pique-nique.** | **Fajitas** | **Hamburger** |  |  | **Salade de pâtes** |
| Endives | Lentilles |  | Pain à hamburger |  |  | Pâtes torti |
| Pommes | Pois chiches. |  | Steak |  |  | Salade verte |
| Chèvre | Oignons rouges. |  | Oignons |  |  | Tomates |
| Jambon blanc | Pain |  | Fromage à hamburger |  |  | Mozzarella |
| Pain | Fromage |  | Ketchup |  |  | Olive |
| Gâteaux | Compote |  | Salade |  |  | Croûtons |
|  |  |  | Tomates |  |  | Basilic |
|  |  |  | Fromage blanc |  |  | Fromage blanc |
|  |  |  | Fruits |  |  | Gâteaux |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DÎNER | **Pâtes carbo** | **Poissons. Riz.** | **Légumes couscous.** | **Pâtes à la provençale** | **Repas sur le lieu du festival** | **Repas avec les bénévoles** | **Croque-monsieur à l’indienne** |
| Salade verte. | Chou-fleur | Concombre | Soupe | Salade verte. |
| Pâtes | Carottes | Yaourt | Pâtes | Pain de mie |
| Crème | Yaourt | Semoule | Sauce tomate | Blancs de poulet |
| Oignons | Epices | Courgettes | Légumes frais | Oignons |
| Lardons | Poissons | Aubergines | Fromage râpé | Menthe |
| Fruits | Citron | Tomates | Compote | Yaourt |
| Gâteaux | Oignon | Poivrons | Biscuit | Roquette |
|  | Riz | Epices |  | Fromage rapé |
|  | Yaourt aux fruits | Fromage |  | Curry |
|  |  | Fruits |  | Huile d’olive, sel, poivre |
|  |  |  |  |  |  | Fruits au chocolat |

RECETTES ET CONSEILS

Jeudi 2 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÏNER | **Pâtes pesto.** | **1 feu** |
| Salade verte | * Laver et couper la salade verte, faire une vinaigrette. |
| Pâtes | * Faire bouillir juste assez d’eau, la saler. * Attendre que l’eau bout avant de mettre les pâtes. |
| Pesto |
| Fromage râpé |  |
| Compote |  |
|  |  |
|  |  |

RECETTES ET CONSEILS

Vendredi 3 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER | **Poêlée de légumes**  **Chipolatas** | **2 feux dont un à prévoir à l’avance pour avoir de la braise pour des grillades, si vous n’avez qu’un feu, cuisez la poêlée en premier, maintenez-la au chaud le temps de cuire les chipolatas.** |
| Tomates | * Vous pouvez faire le choix de couper grossièrement ou, pour que ce soit meilleur, couper en tout petit. * Assaisonner simplement avec de l’huile olive ou avec une vinaigrette ou du citron |
| Concombres |
| Poêlée de légumes |  |
| Chipolata | * Si le feu ne permet pas le barbecue, alors faites poêler les chipolatas. |
| Pain |  |
| Fromage |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÎNER | **Riz. Ratatouille** | **2 feux à bien entretenir !** |
| Salade verte. | * Laver et couper la salade verte, faire une vinaigrette. |
| Aubergines |  |
| Tomates |  |
| Courgettes | * Couper les légumes et les oignons en petits bouts et les faire cuire avec de l’huile. |
| Riz |  |
| Oignons |  |
| Fromage blanc |  |
| Fruits |  |

RECETTES ET CONSEILS

Samedi 4 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER | **Taboulé**  **Poissons** | **1 feu : il faut des braises pour faire des papillotes.** |
| Semoule | * Mettre la semoule dans un saladier et la faire gonfler avec le citron, l’huile et le vinaigre : il ne faut pas hésiter en quantité !!! * Couper les aliments en touts petits bouts ; |
| Radis |
| Tomates |
| Citron |
| Poissons | * Faire cuire le poisson à l’eau ou en papillotes. |
| Vinaigre, huile, persil |  |
| Fromage |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÎNER | **Soupe. Patates.** | **2 feux** |
| Soupe en brique |  |
| Patates | * **/!\ la cuisson des patates est très longues !!** * Couper les en petit morceaux et on peut laisser la peau ! |
| Beurre |
| Yaourt |  |
| Salade de fruits |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

RECETTES ET CONSEILS

Dimanche 5 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER | **Poulet-Carottes** | **2 feux : cuisson des courgettes plus longues que le poulet !** |
| Salade verte | * Laver et couper la salade verte, faire une vinaigrette. |
| Aiguillettes de poulet | * Couper les morceaux de poulets en petits ; * Les faire bien cuire puis rajouter la crème et le curry. |
| Crème |
| Curry |
| Carottes | * Laver les carottes et coupez-les en tout petits bouts, faites les revenir dans une poêle avec de l’huile. |
| Bananes. | * Faites ce que vous voulez avec les bananes ☺ |
| Chocolat |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÎNER | **Risotto aux légumes** | **1 bon feu durable** |
| Riz à risotto | * Faites chauffer 3L d’eau avec 4 cubes de bouillon de légumes jusqu’à ce qu’ils soient dissous. * Faites revenir oignon, 3 cs huile, ail écrasé et le riz jusqu’à ce que le riz soit transparent. * Mettez trois grosses louches de bouillon, les légumes coupés en morceaux et le thym et le laurier. * Attendez qu’il n’y ait plus d’eau en remuant. * Rajoutez des louches petit à petit en attendant à chaque fois que ça s’évapore (mais sans coller !) jusqu’à ce que le riz soit fondant (20 bonnes minutes). * Mettez le parmesan à la fin. |
| Champignons |
| Tomates |
| Courgettes |
| Poivron |
| Oignon & ail |
| Parmesan |
| Epices et bouillon cubes |  |
| Fruits |  |

RECETTES ET CONSEILS

Lundi 6 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER | **Salade de pâtes au chèvre** | **1 feu** |
| Pâtes cuisson rapide | * Mettez de l’eau salée à chauffer pour les pâtes. Versez les pâtes quand l’eau bout. |
| Petits chèvres frais | * Egouttez les pâtes et versez de l’eau froide dessus pour les refroidir. |
| Tomates | * Mettez les chèvres coupés en petits morceaux sur les pâtes tièdes. |
| Basilic | * Rajoutez les tomates coupées et le basilic. |
| Viennois |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÎNER | **Tartiflette** | **2 feux : un gros et un « petit »** |
| Salade verte. | * Laver et couper la salade. Faites une vinaigrette. |
| Pommes de terre. | * Mettez l’eau à chauffer pour les pommes de terre. * Lavez puis coupez les pommes de terre en petits morceaux pour qu’elles cuisent plus rapidement. Vous pouvez laisser la peau. Versez les dans l’eau quand elle bout. * Quand les patates commencent à être cuites : faites revenir oignons et lardons ajoutez la crème hors du feu. * Egouttez les patates quand elles sont cuites puis mélangez sauce et pommes de terre. * Coupez le reblochon dans le sens de la hauteur et disposez le sur le dessus. Faites cuire. |
| Crème |
| Oignons |
| Lardons |
| Reblochon |
| Fruits |  |

RECETTES ET CONSEILS

Mardi 7 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER | **Pique-nique** | **Départ en explo** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| DÎNER | **EXPLO** |

RECETTES ET CONSEILS

Mercredi 8 juillet

|  |  |
| --- | --- |
| DEJEUNER | **EXPLO** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÎNER | **Calzone** | **Feu avec des braises** |
| Farine | * Mélanger la farine et la levure, ajouter une pincée de sel puis l’huile d’olive et malaxer de façon à former une boule de pâte. * Découper la boule de pâte en nombre de portion à diviser. |
| Levure |
| Huile d’olive |
| Sauce tomate | * Sur une feuille d’alu, étaler un peu d’huile d’olive puis de la farine. Déposer la pâte étalée. * Sur une moitié de pâte, mettre de la sauce tomate en laisser 1.5 à 2 cm de bord vide. * Faites des plats avec les différents aliments. Laisser les gens composer leur calzone. * Mouillez les bords sans sauce tomates et replier le côté non garni et coller les bords. * Fermer le papier d’alu et faire cuire dans la braise des deux côtés : la pâte cuite devient dure. |
| Champignon |
| Poivrons |
| Courgettes |
| Mozzarella |
|  | Fromage rapé |
|  | Fromage blanc |  |

RECETTES ET CONSEILS

Jeudi 9 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER | **Salade pique-nique.** | **Sans feu** |
| Endives | * Couper les endives, les pommes et le chèvre et les noix en morceaux. * Faites une sauce vinaigrette. |
| Pommes |
| Chèvre |  |
| Noix |  |
| Jambon blanc |  |
| Pain |  |
| Gâteaux |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÎNER | **Pâtes carbo** | **2 feux : 1 fort et 1 petit** |
| Salade verte. | * Laver et couper la salade. Faites une vinaigrette |
| Pâtes | * Faire bouillir juste assez d’eau, la saler. Attendre que l’eau bout avant de mettre les pâtes. * Couper les oignons en fines lamelles. * Faire revenir à part les lardons et les oignons. Ajouter la crème à la fin. * Egouttez les pâtes et mélangez la sauce et les pâtes. |
| Crème |
| Oignons |
| Lardons |
| Fruits |  |
| Gâteaux |  |
|  |  |

RECETTES ET CONSEILS

Vendredi 10 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER | **Salade pique-nique.** | **0 feu** |
| Haricots | * Faites cuire le quinoa dans un peu d’eau (voire proportions indiquées sur le paquet. |
| Quinoa | * Coupez les tomates et mélangez les autres ingrédients. |
| Tomates | * Faites une sauce selon votre gout. |
| Pignons |  |
| Ail |  |
| Coriandre |  |
| Pain |  |
| Fromage |  |
| Compote |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÎNER | **Poissons. Riz.** | **2 gros feux** |
| Chou-fleur | * Coupez les crudités en petits morceaux à croquer. * Faites une sauce avec du yaourt et des épices selon votre goût. |
| Carottes |
| Yaourt |
| Epices | * Faites cuire le poisson en papillotes dans les braises avec le citron, les oignons et de la crème. |
| Poissons |  |
| Citron | * Faites chauffer de l’eau pour le riz. Attendre qu’elle bout pour mettre le riz. |
| Oignon |  |
| Riz |  |
| Yaourt aux fruits |  |

RECETTES ET CONSEILS

Samedi 11 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÎNER | **Légumes couscous.** | **1 ou 2 feux** |
| Concombre | * Couper le concombre en morceaux. |
| Yaourt | * Faites une sauce avec le yaourt. |
| Semoule |  |
| Courgettes | * Couper les légumes en petits morceaux et faites les cuire avec de l’huile et un fond d’eau. * Quand les légumes sont presque prêts, faites chauffer l’eau pour la semoule (Attention aux proportions, suivre celles indiquées sur le paquet) * Quand l’eau bout, sortir la casserole du feu et verser la semoule, mélanger puis faire un tas. |
| Aubergines |
| Tomates |
| Poivrons |
| Epices |  |
| Fromage |  |
| Fruits |  |

RECETTES ET CONSEILS

Dimanche 12 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER | **Hamburger** | **2 feux** |
| Pain à hamburger | * Faites griller les pains sur le feu. |
| Steak | * Chacun peut venir faire son hamburger pour éviter l’attente et le refroidissement des steaks. |
| Oignons |  |
| Fromage à hamburger |  |
| Ketchup |  |
| Salade |  |
| Tomates |  |
| Fromage blanc |  |
| Fruits |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÎNER | **Pâtes à la provençale** | **2 feux** |
| Soupe | * Faites chauffer l’eau pour les pâtes. * Faire la sauce pour les pâtes : couper les légumes en morceaux et faire cuire avec huile puis ajouter la sauce tomate. * Sortir la sauce quand elle est prête et faire chauffer la soupe. * Rajoutez la sauce dans les pâtes une fois égouttées, faites réchauffer si besoin. |
| Pâtes |
| Sauce tomate |
| Légumes frais |
| Fromage râpé |
| Compote |  |
| Biscuit |  |
|  |  |

RECETTES ET CONSEILS

Lundi 13 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| DÎNER | **AU FESTIVAL** |

RECETTES ET CONSEILS

Mardi 14 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| DÎNER | **AU FESTIVAL** |

RECETTES ET CONSEILS

Mercredi 15 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÎNER |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

RECETTES ET CONSEILS

Jeudi 16 juillet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEJEUNER | **Salade de pâtes** | **1 feu** |
| Pâtes torti | * Faites chauffer l’eau pour les pâtes. Salez. Mettez les pâtes seulement quand l’eau bout. |
| Salade verte | * Egouttez les pâtes et rincer les à l’eau froide pour les refroidir. |
| Tomates |  |
| Mozzarella | * Préparez les autres ingrédients : lavés et coupés et une sauce. |
| Olive | * Tout mélanger. |
| Croûtons |  |
| Basilic |  |
| Fromage blanc |  |
| Gâteaux |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DÎNER | **Croque-monsieur à l’indienne** | **1 feu avec de la braise** |
| Salade verte. | * Laver et couper la salade. Faites une vinaigrette |
| Pain de mie | * Morceaux de poulets en fines lamelles avec oignons coupés fin, yaourt, curry, sel, poivre. * Couvrir et laisser mijoter. * Couper les feuilles de menthe, toastez le pain de mie (ou pas). * Tartinez les tranches de pain de mie avec de la mayo + pincée de curry * Faire cuire le poulet et sauce dans un poêle légèrement huilée * Faites les croque-monsieur avec tranche de pain de mie, poulet, roquette, menthe. * Mettre du fromage râpé sur le dessus et mettre à toaster au feu |
| Blancs de poulet |
| Oignons |
| Menthe |
| Yaourt |
| Roquette |
| Fromage rapé |
| Curry |  |
| Huile d’olive, sel, poivre |  |
| Fruits au chocolat | * Faites fondre le chocolat avec du lait (pas trop tôt). Couper les fruits en petits morceaux. |