

A group of about ten scouts, both boys and girls, are sitting on the ground around a large, bright campfire. They are wearing blue and orange scout uniforms. The campfire is built in a circle of stones and is burning brightly. The background shows a line of trees under a dark sky.

1^{er} formation 2016

Techniques de camps

plateforme du
scoutisme
protestant

Plateforme du Scoutisme protestant

scoutisme-protestant.fr

Livret à usage strictement interne aux mouvements de la PSP.

Imprimé en mai 2016 par le Mouvement des Flambeaux et des Claires Flammes



1. Installations cuisines

1.1. Marche en avant

Le principe général de la marche en avant, c'est que ce qui est propre ne croise jamais ce qui est sale. Pour cela les aliments ne vont que dans un seul sens :

Course → Stock → Préparation → Cuisson éventuelle → Table → Poubelle

Il en est de même pour la vaisselle. La vaisselle utilisée ne doit pas croiser d'aliments à consommer. C'est pour cela que l'on voit généralement 2 portes dans une cuisine collective. Une pour sortir de la cuisine avec les plats et une pour entrée dans la salle de plonge.

Il doit aussi y avoir 2 éviers. L'un pour laver les légumes et l'autre pour la vaisselle.

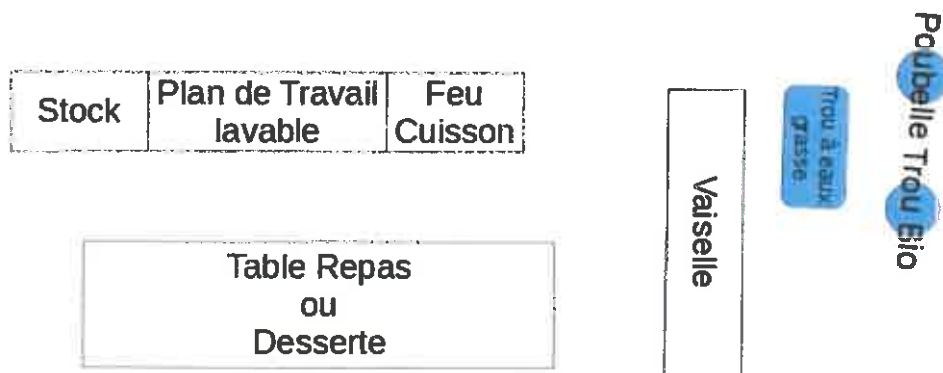
Pour une installation de cuisine en extérieur, on doit se rapprocher au maximum de ce fonctionnement.

Pour la mise en place de la marche en avant, lors de la mise en place de votre cuisine, il y a 8 fonctions à prendre en compte :

- réception des marchandises,
- stockage de ces marchandises,
- préparation des aliments,
- cuisson,
- conservation des aliments préparés,
- distribution,
- élimination des déchets,
- lavage de la batterie de cuisine et de la vaisselle sale.

De ceci, découlent trois idées directrices :

- Élimination des déchets en amont des secteurs de préparation culinaire, en aval du secteur distribution.
- Convergence des déchets vers un seul local de récupération.
- Un circuit d'évacuation des déchets ne doit jamais venir croiser un circuit de préparation des aliments.



Exemple de cuisine

Il faut aussi tenir compte de l'environnement pour le choix du lieu d'implémentation de la cuisine. On choisira donc un lieu présentant les meilleures garanties de protection contre :

- des poussières et des souillures (éloigné des lieux de passage et des lieux consacrés à l'hygiène).
- de la météo (pluie, vent, soleil...)
- des nuisibles et des animaux domestiques

1.2. Surface lavable

Toutes les surfaces en contact avec des aliments doivent être lavables. Les surfaces en bois sont donc à proscrire.

Ces plans de travail doivent ensuite être désinfectés après chaque préparation de repas.

1.3 Température de conservation

Denrées surgelées, glaces	- 18°C maximum
Viandes hachées et préparation de viandes congelées	- 18°C maximum
Produits de la pêche congelés	- 18°C maximum
Autres denrées congelées	- 12°C maximum
Denrées alimentaires très périssables d'origine végétale	+4° C maximum
Denrées alimentaires périssables	+8° C maximum
Viandes hachées et viandes séparées mécaniquement	+ 2°C maximum
Abats d'ongulés domestiques et de gibier ongulé (d'élevage ou sauvage)	+ 3°C maximum
Préparations de viandes, viandes de volaille (y compris petit gibier), de lagomorphes, ovoproduits, lait cru destiné à la consommation en l'état	+ 4°C maximum
Viandes d'ongulés domestiques, viandes de gibier ongulé (d'élevage ou sauvage)	+ 7°C maximum pour les carcasses entières et pièces de gros +4°C maximum pour les morceaux de découpe

Liaison chaude et liaison froide

Repas élaborés à l'avance en liaison froide	+ 3°C maximum
Plats cuisinés ou repas remis ou livrés chauds au consommateur	+ 63°C minimum

(1) Décret du 09/09/1964 modifié relatif aux aliments surgelés, arrêté du 8 octobre 2013 relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits et denrées alimentaires autres que les produits d'origine animale et les denrées alimentaires en contenant et arrêté du 21 décembre 2009 relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant

2. Conception de menu dans un camp

Un scout qui mange bien aura assurément plus la pêche ! Et bien manger, c'est manger à la fois équilibré, varié et de qualité. Donc, avoue que ça vaut le coup que l'intendant et la cuisine se creusent un peu la tête ! Si les jeunes ont faim, nourrissez-les !

Le chef de camp est le garant de l'équilibre des jeunes dont il est responsable. Même si ce n'est pas lui qui fait les menus, les courses et la cuisine, il doit être capable d'aider et de former la personne responsable de l'intendance.

Il est possible de cuisiner avec des aliments qui viennent de la région et de la période où se découle le camp. Prenez le temps de faire une recherche autour de votre séjour pour acheter de saison et avec les producteurs locaux. C'est aussi un acte éco citoyen.

Une alimentation équilibrée est une alimentation variée, puisée chaque jour dans les six groupes d'éléments suivants :

1. Viandes, œufs et poisson,
2. Lait et produits laitiers,
3. Légumes et fruits crus,
4. Légumes et fruits cuits,
5. Matière grasse,
6. Pain, céréales, féculents et légumes secs.

Les menus sont toujours établis en fonction des activités.

Au niveau des boissons la seule qui est indispensable est l'eau. Il est important que les jeunes boivent au minimum 1 litre d'eau en dehors des repas.

Dans une journée il faut retrouver dans les menus :

Un apport protidique principal (viande, poisson ou œuf) ;

Un apport protidique complémentaire (ou qui remplace la viande dans le cas de menus végétarien) ;

Un apport de légumes verts cuits principal ;

Un apport de légumes cuits complémentaires (légumes ou fruits cuits) ;

Un apport glucidique principal (féculents) ;

Deux apports glucidiques complémentaires (pâtes à tartes, gâteaux, céréales...) ;

Trois apports de produits laitiers, (ceci est un minimum pour les jeunes) ;

Deux apports de crudités (légumes ou fruits crus) ;

Deux apports de matières grasses (beurre cru du petit déjeuner ou assaisonnement de la cuisine plus l'huile de cuisson).

Au cours d'une semaine, vous devez retrouver

7 légumes verts cuits

7 plats de féculents :

1 ou 2 plats de riz, de semoule ou de toute autre céréale

1 ou 2 plats de pâtes

4 plats de pommes de terre

7 fruits crus

7 légumes cuits

14 portions de fromages ou de laitage

La cuisine végétarienne

Depuis plusieurs années maintenant il est reconnu que nous mangeons trop de produits carnés. Il paraît facile de faire un plat de viande dans un camp. Mais il est tout aussi simple de faire des repas équilibrés végétariens dans les camps. Voici quelques conseils.

Un repas équilibré doit être composé de légumes et fruits, de féculents, et d'une portion de protéines. Dans le cadre d'un régime végétarien, cela signifie des fruits et légumes frais associés à des céréales complètes, des légumineuses ou des tubercules, qui seront l'apport à la fois de glucides, de fibres et de protéines.

Les aliments à introduire dans votre quotidien :

- **Les céréales** représente la source majoritaire de protéines chez les végétariens, et doivent donc être consommées à chaque repas. Elles sont, en plus riches, en vitamine B et en minéraux.

- **Les légumineuses** occupent aussi une part importante dans le régime sans viande, apportant beaucoup de protéines, ainsi que de la vitamine B, du fer, et du magnésium.
Il n'est pas nécessaire d'associer légumineuses et céréales à chaque repas.

- **Les oeufs** sont une source non négligeable de protéines complètes, de vitamines essentielles comme la vitamine A, D et B12 (présente seulement dans les produits d'origine animale), et de fer. Il est donc recommandé d'en consommer 1 à 2 fois par semaines, ce qui préviendra des carences.

- **Les noix et graines**, entières ou sous forme de purée d'oléagineux (à tartiner) contiennent des acides gras essentiels, mais aussi de la vitamine E, beaucoup de minéraux (calcium, magnésium, zinc, fer) et des protéines. L'idéal est d'en consommer de 30 à 60g par jour (une bonne poignée), à grignoter au goûter ou bien à saupoudrer sur les plats chauds et salades.

- **Les huiles végétales** sont aussi utiles dans un régime végétarien, car elles aident l'absorption des vitamines liposolubles et sont une bonne source d'acides gras.

- **Les produits laitiers** : les yaourts, le lait ou le fromage sont d'excellentes sources de calcium, de protéines et de vitamine B. A incorporer donc régulièrement à vos repas.

3 conseils à retenir

- **alternez les aliments** : céréales, légumes, fruits, matières grasses... Mélangez et variez les aliments et les recettes au cours d'une même journée.

- **privilégiez la qualité** : choisissez des légumes frais et de saison, plus riches en vitamines.

- **évitez les aliments transformés** : ces produits raffinés apportent beaucoup de calories mais très peu de vitamines et nutriments essentiels.

3. Cuisine au feux de bois

- Anticiper pour avoir des braises sans flamme (ne cuise pas et noircisse les casseroles).
- Prévoir un foyer suffisamment grand pour pouvoir produire des braises à l'écart des casseroles.
- Découper les aliments pour accélérer la cuisson.
- Stocker du bois à l'abri en cas de pluie
- Un bois dense fera de meilleurs braises

4. Gestion des stocks

4.1 Lieux de stockage

- Les denrées sont mises à l'abri de la chaleur et de l'humidité.
- Elles ne sont jamais posées à même la terre ou le sol.
- Les denrées sont protégées des petits animaux.
- Les denrées ne doivent pas être stockées dans des sacs-poubelle.

Conseil : Les malles et les cantines peuvent être surélevées sur des palettes de bois.

Le réfrigérateur ou le congélateur doit être :

- vérifié (état de fonctionnement) et nettoyé avant le séjour ;
- muni d'un thermomètre adapté ;
- mis en marche douze heures avant d'y déposer les premières denrées achetées ;
- nettoyé régulièrement.

Dans le réfrigérateur, pour appliquer facilement la règle « 1er entré – 1er sorti », placer les produits dont la DLC est la plus proche devant les autres.

4.3 Traçabilité

Il faut conservé une trace de tous les produits consommés au cours du séjour :

- Menu
- Preuve d'achat (ticket de caisse ou facture)
- si possible numéro de lot

Il est recommandé de conservé ces éléments pendant 6 mois.

Plats témoins

Pour tout les aliments transformé, il est recommandé de conserver un plat témoin (les inspecteurs exigent souvent la présent de plat témoin.

- Quantité : Entre 80 et 100 g
- Conservé de manière individuelle 5 jours entre 0 et 3°C
- Clairement identifié

5. Matériel de préparation et de stockage

- Tout matériel ayant un contact avec des aliments doit être certifié à usage alimentaire.
- La capacité du matériel de stockage et/ou de transport au froid doit être en adéquation avec la fréquence d'approvisionnement et la capacité d'accueil.
- Les ustensiles et le matériel de cuisine doivent être conservés à l'abri des poussières, des souillures, des intempéries. S'ils sont rangés dans des conteneurs de type malles ou cantines, le matériel de cuisine doit être totalement sec au moment du rangement. Les petits ustensiles stockés dans des boîtes hermétiques doivent être eux aussi soigneusement séchés avant fermeture de la boîte. Si ce matériel n'est pas parfaitement sec, aucune évaporation de l'eau ne pourra se faire, ce qui rendra possible une croissance microbienne.
- Le petit matériel de cuisine doit être stocké dans des conteneurs à usage alimentaire bien distincts de ceux contenant ou ayant contenu les produits détergents ou d'entretien.
- Les ustensiles doivent être en inox ou tout autre matériau inoxydable (plastique, etc.) mais pas en bois.
- Dédier le plus possible un ustensile à un type de denrée afin d'éviter les contaminations croisées (changer de couteau ou de planche à découper, par exemple).
- Identifier le matériel en fonction de son usage : vaisselle, préparation des aliments, lavage des fruits et légumes, en utilisant un code couleur ou un marqueur indélébile.

6. Sources :

- Guide des bonnes pratiques d'hygiène de la restauration collective de plein air des accueils collectifs de mineurs. (Les éditions des journaux officiels)
- DGCCRF (Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes - www.Economie.gouv.fr)

PÉRIODE DE RÉCOLTE DES FRUITS ET LÉGUMES EN FRANCE

JANVIER

FRUITS

Citron
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

LÉGUMES

Ail
Bette-rave
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Courge
Endive
Epinards
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre



FÉVRIER

FRUITS

Citron
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

LÉGUMES

Ail
Bette-rave
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Endive
Frisée
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre



MARS

FRUITS

Citron
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

LÉGUMES

Asperge
Bette-rave
Blettes
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Endive
Epinards
Frisée
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre



AVRIL

FRUITS

Citron
Pamplemousse
Pomme
Rhubarbe

LÉGUMES

Asperge
Bette-rave
Blettes
Carotte
Endive
Epinards
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Radis



MAI

FRUITS

Cerise
Fraise
Framboise
Rhubarbe

LÉGUMES

Poireau
Pomme de terre
Radis



JUIN

FRUITS

Abricot
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Pomme

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Bette-rave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou Blanc
Chou-Fleur
Concombre
Courgette
Epinards
Fenouil
Laitue
Navet
Oignon
Poireau
Petit pois
Poivron
Pomme de terre
Radis



JUILLET

FRUITS

Abricot
Cassis
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Nectarine
Mirabelle
Pêche
Pomme
Prune

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Asperge
Aubergine
Bette-rave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou Blanc
Chou-Fleur
Concombre
Courgette
Epinards
Fenouil
Haricot
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Petit pois
Poivron
Pomme de terre
Radis
Tomate



AOÛT

FRUITS

Abricot
Cassis
Figue
Melon
Mûre
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Pruneau

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Bette-rave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou Blanc
Chou-Fleur
Concombre
Courgette
Epinards
Fenouil
Haricot
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Radis
Tomate



SEPTEMBRE

FRUITS

Melon
Mûre
Myrtille
Pamplemousse
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Pruneau
Raisin

LÉGUMES

Haricot
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Radis
Tomate
Chou Blanc
Chou-Fleur
Choux de Bruxelles
Concombre
Courgette
Epinards
Fenouil



OCTOBRE

FRUITS

Coing
Pamplemousse
Poire
Pomme
Raisin

LÉGUMES

Ail
Aubergine
Bette-rave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou Blanc
Chou-Fleur
Choux de Bruxelles
Concombre
Courge
Endive
Epinards
Fenouil
Frisée
Haricot
Laitue
Mâche
Maïs
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Radis



NOVEMBRE

FRUITS

Coing
Mandarine
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme
Raisin

LÉGUMES

Ail
Bette-rave
Brocoli
Carotte
Céleri
Chou Blanc
Chou-Fleur
Choux de Bruxelles
Courge
Endive
Epinards
Fenouil
Frisée
Laitue
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Potiron
Pomme de terre



DÉCEMBRE

FRUITS

Mandarine
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

LÉGUMES

Ail
Bette-rave
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Courge
Endive
Epinards
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Potiron
Pomme de terre

