

Manifeste de l'intendance

*Jeunes
&
Nature*



*Tout ce que tu voulais savoir
sur la gestion de la cuisine !*



Un spectre hante « Jeunes et nature » : le spectre de l'intendant inexpérimenté.

Pour déjouer ce sempiternel sortilège, les saint-membres du GT camps se sont réunis pour cogiter sur le sujet des jours durant... Ces valeureux ont fini par trouver la recette magique qui permettra d'enrayer le développement de ce spectre maléfique : un Weekend Formation Intendance.

Qui dit formation dit manuel rempli de savoirs. Tu as donc entre tes mains le « Manifeste de l'intendance ». Son but ? Poser les bases de l'organisation d'une intendance de camp, décrire la fonction de l'intendant, parler de la gestion du budget, de l'hygiène et finir par là, parfois complexe, gestion des quantités. Tu l'auras compris, ce livret est très important pour un intendant qui veut débiter et progresser dans l'intendance à J&N. On compte sur toi pour le lire avec attention !

Comme tu pourras le constater, ce document ne parle pas vraiment de recettes ou de techniques culinaire. Le manifeste est complémentaire avec le « Petit livret de la bonne cuisine » qui lui, s'attarde beaucoup plus sur le « bien cuisiner ».

Armé de ces deux documents, nul doute que tu deviendras un champion de l'intendance !

Bonne lecture,

TON GT CAMPS PRÉFÉRÉ
Gt camps

1. Combien d'intendants prévoir ?	1
2. Le rôle de l'intendant	2
Le curriculum du cuistot idéal	
Les intendants et l'animation	
3. La sécurité	5
Les bons gestes	
Les points d'attention	
Les interdits ! Ne jamais...	
4. Organiser l'espace	6
Rangement des marchandises : principes généraux	
L'intendance en bâtiment	
L'intendance sous tente	
5. Le tri des déchets	11
6. Gérer le budget	12
Les grandes surfaces	
Acheter responsable et moins cher	
7. Faire les courses	13
Au camp	
Dans le magasin	
De retour au camp	
8. Tenir la comptabilité	15
9. Grille des menus	17
10. Alimentation équilibrée	19
Comment utiliser les restes ?	
11. Manger intelligemment	20
12. Hygiène et conservation des aliments	21
13. Les bons plans de Mamy	23
14. Mot de la fin	25

I. COMBIEN D'INTENDANTS PRÉVOIR ?

Les chiffres suivants sont donnés à titre indicatif. Ils sont un minimum pour que l'intendance roule. Il vaut mieux rajouter un animateur supplémentaire par case si tous les intendants du camp ou du weekend débutent.

	Pour un camp	Pour un WE
20 participants / 10 animateurs	2	3
30 participants / 12 animateurs	2	3
60 participants / 15 animateurs	/	5

Il est difficile de prévoir les menus à l'avance pour les weekends. De fait, il vaut mieux prévoir plus large qu'en camp, où l'on peut mieux répartir la charge de travail sur la durée.

Si les intendants sont trop nombreux, les tâches seront déséquilibrées et cela pourrait engendrer des tensions. S'ils ne sont pas assez, la qualité des préparations risque de diminuer, les retards de s'accumuler et l'humeur des intendants comme celle du camp tout entier risque d'en pâtir.

Des animateurs terrain et soirée du camp peuvent bien entendu se joindre à l'intendance lors des moments de rush pour donner un coup de main. Mais attention à ce que la cuisine ne devienne pas une "cachette" pour que les animateurs évitent d'encadrer les enfants...

Les participants peuvent également être mis à contribution lors des temps libres s'ils le désirent. Certains étant déjà assez portés vers l'art culinaire, ce sera pour eux l'occasion de s'entraîner avant de rejoindre un jour les rangs de l'intendance !



Il peut arriver qu'il y ait un couple d'intendant débordant d'amour... Cela est bien entendu autorisé, du moment que cela ne nuise pas à la qualité de l'intendance.

2. LE RÔLE D'INTENDANT

Le rôle de l'intendant est bien entendu de préparer de délicieux repas qui permettront aux enfants comme aux animateurs de passer un camp des plus agréables ! Mais on ne cuisine pas à un camp comme on cuisine chez soi, d'où l'intérêt de rappeler ici les spécificités du rôle, dont la mission commence idéalement bien avant le premier jour du camp ou du WE.



AVANT

- Connaître le nombre de participants et d'animateurs présents et le budget consacré à l'alimentation.
- Connaître le planning du camp.
- Collecter les informations concernant les allergies, les régimes particuliers, etc.
- Composer le menu en fonction de ces informations.
- Pour les WE (pour les camps, le GT camps aura déjà compilé une liste - voir farde camp), faire une recherche sur les environs de l'endroit de camp pour repérer les commerçants locaux (boulangerie, maraîcher, boucherie, etc.). S'il n'y en a pas de qualité à proximité, t'arranger pour faire les courses en amont et les apporter au WE.



PENDANT

- Préparer les listes de courses.
- Planifier intelligemment les courses pour réduire les déplacements.
- Respecter le budget en remplissant après chaque dépense la farde compta.
- Préparer les repas, en respectant le programme du camp et l'horaire des animateurs.
- Respecter les règles d'hygiène, la propreté et le rangement de la cuisine.
- Expliquer, respecter (et faire respecter) les règles de sécurité.
- Encadrer les tâches réalisées avec les animés si les animateurs terrain en ont besoin.
- Participer à la bonne ambiance du camp.



APRÈS

- Clôturer les comptes du camp.
- Ranger et nettoyer la cuisine et le matériel, en faisant un inventaire des malles.
- Participer à l'évaluation avec le staff.
- Aller au resto et faire la fête post-camp !

LE CURRICULUM DU CUISTOT IDÉAL

ordonné/organisé

- ✓ ranger le coin cuisine de manière pratique
- ✓ tenir un inventaire des réserves alimentaires
- ✓ prévoir des courses efficaces (économiser le temps et les déplacements)
- ✓ connaître et appliquer le tri des déchets

cuisinier accompli

- ✓ Avoir de bonnes connaissances culinaires.
- ✓ Pouvoir adapter ses connaissances à un grand groupe.
- ✓ Veiller à l'équilibre diététique des repas.
- ✓ Connaître et appliquer les règles d'hygiène.
- ✓ Savoir pouvoir réagir en cas d'imprévu (ex: mince, j'ai planifié les courses alors que nous sommes un jour férié, et il manque un ingrédient...)

ponctuel/autonome

- ✓ Prévoir les courses et préparer les repas à temps.
- ✓ Respecter le programme de journée des animateurs.
- ✓ Pouvoir gérer la journée et le service sans accaparer le staff.

économe

- ✓ Gérer le budget du camp.
- ✓ Gérer les quantités et les proportions de manière à ce que tout le monde mange à sa faim, tout en limitant les quantités de restes.
- ✓ Accommoder les restes pour éviter le gaspillage, en respectant les règles d'hygiène.

sérieux/digne de confiance

- ✓ Entretenir de bonnes relations avec les habitants / la commune.
- ✓ Donner une image positive du camp et de l'association.



LES INTENDANTS ET L'ANIMATION

Les intendants peuvent tout à fait participer aux animations et si cela leur paraît possible, ils peuvent très bien aller sur terrain. Cela est même fortement conseillé ! Ce sera un des seuls moments où ils pourront tisser des liens avec les animés tout en sortant de leur grotte pour profiter de la nature.

Ceci dit, la priorité reste l'intendance et la participation aux activités ne doit pas retarder les repas. Un intendant reste un animateur et tous deux ont les mêmes responsabilités morales et éducatives envers les enfants :

- Etre frais et dispos dès le début de la journée ;
- Etre en permanence dans une dynamique d'animation/encadrement ;
- Etre un exemple pour les animés ;
- Donner une image positive de l'association ;
- Etre ponctuel ;
- Etre toujours responsable : l'excès d'alcool, la consommation de drogue ou même la fatigue multiplient les risques d'accident.



VOITURE EN CAMP

Les frais engendrés par la voiture (courses) sont remboursés 0,23€ par km parcouru (tarif 2019). L'association doit-elle rembourser les intendants mal organisés qui auraient fait 2000 km sur le camp ? La réponse est qu'elle ne devrait pas, car elle essaie de diminuer son empreinte écologique à tous les niveaux. J&N encourage vivement les intendants à bien programmer leurs déplacements pour éviter ce genre de situation malheureuse. Un vélo cargo est à votre disposition. Il doit être le moyen de transport prioritaire durant tout le camp. Notez toutefois que les remboursements seront effectués, car les camps ne doivent pas avoir d'impact financier pour les bénévoles...



TABAC

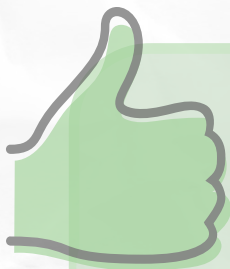
Depuis le 1^{er} janvier 2007, il est interdit de fumer dans des lieux fermés :

- où des enfants ou des jeunes en âge scolaire sont accueillis, logés et soignés ;
- où les denrées alimentaires sont entreposées et préparées pour la consommation.

En pratique : si un intendant ou un animateur est accro à la cigarette et veut absolument fumer, il doit le faire loin du gîte et de la vue des participants et il doit faire en sorte que ça ne se sente pas (comme c'est expliqué dans le guide de l'animateur).

3. LA SÉCURITÉ EN CUISINE

En fonction des gîtes, tu pourrais devoir cuisiner avec une cuisinière fonctionnant au gaz, avec des taques électriques, ou plus rarement avec des taques vitro-céramiques. Chacune a ses spécificités. Le gaz a la préférence des cuisiniers pour la précision de sa cuisson mais il est considéré comme le plus “dangereux”. De toute manière, tu devras faire avec ce qui est disponible au gîte, l’important étant de faire preuve de bon sens, comme rappelé ci-dessous.



LES BONS GESTES

- Enlever ce qui rend le sol glissant (liquides, épluchures...).
- Tenir le manche des poêles et casseroles quand tu remues leur contenu.
- Vérifier la présence d’une couverture anti feu dans la cuisine.

LES POINTS D'ATTENTION

- Veiller à ce que les foyers de cuisine, les becs à gaz et les récipients soient parfaitement stables.
- Utiliser systématiquement des maniques pour prendre les récipients chauds.
- Avoir à portée de main un extincteur et/ou une couverture anti-feu. Sous tente, prévoir également des seaux de sable et/ou d’eau.



LES INTERDITS ! NE JAMAIS...

- Laisser les enfants cuisiner seuls.
- Pointer un couteau vers quelqu’un (le tenir vers le sol).
- Tenir le couteau par la lame.
- Laisser les manches des poêles, casseroles et récipients dépasser de la cuisinière ou du plan de travail.
- Allumer un feu de bois avec de l’alcool ou de l’essence.
- Faire frire sur un feu de bois (l’huile pourrait s’embraser).
- Transvaser des liquides toxiques ou caustiques sans les étiqueter.
- Placer les becs de cuisson près de tentures, d’essuie vaisselles...
- Laisser traîner des multiprises au sol (risque d’électrocution quand tu nettoies), près de l’évier ou des sources de chaleur.
- Laisser des produits dangereux accessibles aux enfants.



EN CAS DE FEU DE FRITEUSE



1. Couper la source de chaleur (gaz ou électricité).
2. Prendre une serpillière humide (en protégeant tes mains derrière celle-ci).
3. Couvrir la friteuse avec la serpillière, sans geste brusque.
4. Le feu s'éteindra seul, par manque d'air.
5. Ne jamais jeter d'eau ou utiliser d'extincteur !

Une blessure ? Un brûlé ? Réferre-toi au guide de la pharmacie ou appelle le 112 !

4. ORGANISER L'ESPACE

Ranger une cuisine et des denrées pour quatre personnes, ce n'est pas pareil que de ranger pour un groupe de plus de trente participants. Il va falloir être proactif et rigoureux pour ne pas que la cuisine ressemble à un champ de bataille après quelques jours de camp ! L'ordre étant la base de l'hygiène, il est indispensable que tu t'appliques à tenir la cuisine dans un état exemplaire. Cela facilitera son nettoyage. N'oublie pas non plus que ça te fera gagner de précieuses minutes durant les moments de rush !

RANGEMENT DES MARCHANDISES PRINCIPES GÉNÉRAUX

- ✓ Placer les conditionnements les plus lourds en bas.
- ✓ Ne jamais ranger les fruits et légumes en bas : ils peuvent être contaminés par la poussière du sol ou les produits d'entretien lors du nettoyage.
- ✓ Recouvrir fruits, légumes et pain d'un linge propre pour les protéger de la poussière et des insectes.
- ✓ Étaler les fruits et légumes en une couche, pour permettre la ventilation et éviter leur altération.
- ✓ Enfermer les produits dangereux dans un local à part ou dans une malle.
- ✓ Ne jamais entreposer les aliments non hermétiquement fermés ou emballés à même le sol.
- ✓ Ranger les produits les plus utilisés à portée de main.
- ✓ Ne jamais placer d'aliments ou de denrées près des poubelles.

L'INTENDANCE EN BÂTIMENT

N'hésite pas à aménager la cuisine du gîte pour rendre le local propre et attrayant. Pense à la disposition pratique de la pièce. Tu peux déplacer une table ou un frigo (attention : si tu déplaces un réfrigérateur, laisse-le reposer au moins 24h avant de le rebrancher). N'oublie pas de tout remettre à sa place à la fin des camps ou du weekend.

RANGEMENT DU FRIGO

Un frigo n'est pas un fourre-tout ! Pour que la conservation des aliments soit efficace, il importe qu'il soit bien rangé. Cela se fait en fonction de la nature des aliments et des zones de froid de l'appareil. Voici quelques balises pour optimiser ton frigo :

Sur certains frigos, la zone la plus froide sera en haut ; sur d'autres, elle sera en bas. Essaie de trouver l'info avant de ranger (notice ou thermomètre adéquat) et adapte les conseils ci-autour.

Range la nourriture de manière à éviter de perdre du temps. Veille à préparer les victuailles que les groupes prennent sur le terrain la veille, de manière à ne rien oublier au moment du rush de départ le matin.

Un frigo trop rempli ou mal rangé empêche la circulation du froid. De plus, les aliments peuvent se contaminer par contact.

Le poisson et la viande sont des aliments très périssables qui doivent être conservés dans la zone la plus froide du frigo (de 2 à 4°C) pendant 2 ou 3 jours max. Les oeufs ne doivent pas être conservés au frigo.



Les aliments cuits vont dans la partie intermédiaire du frigo (5 à 7°C), avec les pâtisseries et les laitages, pendant 4 à 5 jours. Les aliments stockés dans le congélateur peuvent être consommés jusqu'à 1 an plus tard.

Les fruits, les légumes et les fromages se gardent dans le bac à légumes (température de 8 à 10°C) pendant 4 à 5 jours.

Premier entré, premier sorti ! Les aliments qui sont bientôt périmés doivent être placés devant les autres.

L'INTENDANCE SOUS TENTE

Il est moins facile d'aménager une cuisine au plein milieu d'une prairie... Autant que faire ce peu, essaie de penser aux points suivants :



EMPLACEMENT

- Proche de la route d'accès au camp
- Près du point d'eau, sans avoir les pieds dans l'eau
- À l'abri du vent et à l'ombre

LE COIN CUISINE COMPREND



- Une table à feu
- Au moins une table pour préparer les repas
- La zone vaisselle avec son vaisselier
- Un compost et une zone où vider les eaux usées (eaux de cuisson, eaux de vaisselles et de lavages avec des produits biodégradables). Attention au vent dominant !
- Des becs à gaz (avec la bonbonne de gaz toujours à l'extérieur de la tente)
- Des malles surélevées
- Des étagères ou des caisses pour ranger les marchandises
- Une table de travail
- Un séchoir pour essuie-vaisselle

ANALYSE DE L'EAU DE SOURCE

L'eau de source n'est pas toujours potable. Elle peut comporter des bactéries, des virus et des substances chimiques nuisibles à la santé. Avant de la consommer, tu peux demander une analyse de ces eaux.

Pour plus d'infos, appelle ce numéro : 081/33.63.46, en précisant qu'on est une organisation de jeunesse. Tu pourras poser tes questions et obtenir les coordonnées de l'organisme qui viendra analyser l'eau avant ton camp.



UTILISATION DE L'EAU SOUS TENTE

Si tu conserves de l'eau dans des bidons, ne dépasse pas 24 heures de stockage, surtout s'il fait chaud : des bactéries risquent de s'y développer. Rince bien les bidons entre les utilisations et n'hésite pas à nettoyer à l'eau bouillante une fois par camp. Évite de conserver autre chose que de l'eau dans des bidons avec un petit goulot, leur nettoyage en sera complexifié et risque de condamner le bidon à la poubelle.

UN FRIGO SANS ÉLECTRICITÉ ?

Sur la prairie, tu n'auras peut-être pas accès à l'électricité. Pour tenir tes aliments au frais, il est possible d'aménager un « frigo naturel ». Un bon endroit sera :

- Naturellement frais.
- Si possible humide.
- Dans un sol qui n'est pas trop perméable.
- Tu trouveras ce genre d'endroits à l'ombre, là où la végétation est dense, l'herbe plus verte, etc.
- Creuse un trou, dont tu tapisseras le fond et les parois d'herbes vertes, de fougères, de mousse... Mouille le tout copieusement.
- Enferme les aliments dans des gamelles en inox, des sacs isothermes ou des glacières hermétiques.
- Recouvre le trou d'un treillis de branchages bien verts. Il produit de l'ombre et permet l'évaporation.
- Ton réfrigérateur fonctionnera tant que l'ensemble sera humide. Après, il faudra l'humidifier de nouveau.
- Tu peux également installer une malle étanche posée sur de grosses pierres dans le lit d'un ruisseau à l'ombre.

BECS À GAZ

Moins durable et écologique mais plus pratique que la cuisson au feu de bois, ce sera probablement celle que tu privilégieras lors du camp. Tu auras besoin :

- D'une bonbonne de gaz au butane de préférence.
- Ventile bien la tente où se trouvent les becs à gaz. Sans cela, il y a un risque d'intoxication au monoxyde de carbone.
- Ne place pas les becs à gaz directement dans les courants d'air !
- Pour prévenir les fuites, place convenablement les joints des embouts.
- Ferme la bonbonne de gaz quand l'appareil n'est pas utilisé.

Pour savoir si la flamme est bien réglée :

- Bon réglage : flamme stable, avec cône bleu sans pointe jaune.
- Manque d'air : flamme orangée à pointe blanche qui noircit le fond des récipients.
- Excès d'air : combustion sifflante, flamme décollée du brûleur, tendance à s'éteindre au ralenti. Tu peux régler la flamme en tournant la bague ou la vis.



LE FEU ET LA TABLE À FEU

La table à feu sera plus pratique et efficace pour cuisiner qu'un simple foyer au niveau du sol, mais elle demandera un temps de construction et un minimum de savoir-faire. Lors de la mise en place d'un feu de bois :

MISE EN PLACE DU FEU

- Utilise du bois mort, si possible adapté à la cuisine prévue.
- Oriente le feu pour que les cuisiniers ne soient pas dans la fumée.
- Donne les consignes de sécurité aux participants.
- Contrairement aux idées reçues, les flammes ne cuisent pas les aliments : elles les brûlent ! Les braises cuisent.
- Prévois un moyen d'éteindre le feu (eau, sable, extincteur...).
- Ne laisse jamais le feu sans surveillance !



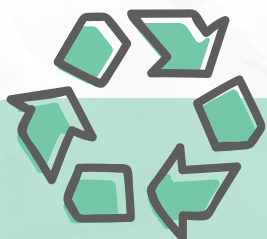
ALLUMER LE FEU

- Délimiter le foyer par des pierres.
- Faire une plate-forme de rondins ou de copeaux si le sol est mouillé.
- Placer une boule de papier froissé.
- Dresser au-dessus une pyramide de brindilles et de branchettes.
- Mettre davantage de bois du côté opposé au vent.
- Commencer l'allumage du côté exposé au vent.
- Quand le feu a pris, placer les bûches.

BOIS	ALLUMAGE	BRAISES
Frêne	Difficile	Excellentes
Chêne	Difficile	Très bonnes
Bouleau	Facile	Bonnes
Charme	Difficile	Bonnes
Hêtre	Difficile	Bonnes
Orme	Difficile	Bonnes
Charme	Très facile	Peu durables
Pin	Facile	Réduites
Sapin	Facile	Réduites
Peuplier	Facile	Médiocres

5. LE TRI DES DÉCHETS

Le compost permet de gérer de manière écologique les déchets de nourriture (organiques). Avant de creuser un trou, demande au propriétaire s'il possède déjà un compost ou s'il est possible d'en créer un. Ne creuse pas de trou sans son accord. S'il y a une ferme dans le voisinage, propose de donner aux poules vos restes de nourriture.



LES POINTS D'ATTENTION

Creuse à bonne distance de ton intendance. Trop près, tu devras supporter des odeurs déplaisantes. Trop loin, porter les déchets sera une corvée. Creuse un trou de 30-40cm de profondeur maximum. C'est en surface que travaille la vie du sol capable de décomposer toute cette matière organique. Essaie de trouver un endroit où la couche d'humus est déjà importante. Ça accélérera la décomposition des déchets. Lorsque le trou est rempli, rebouche-le avec de la terre.

DÉCHETS NON ORGANIQUES

Il faut trier selon les règles en vigueur dans la commune où tu te trouves. Soit exemplaire, à Jeunes et Nature on s'efforce de protéger la nature et l'environnement dans tous les gestes du quotidien. Il ne faut pas oublier que les enfants imitent nos gestes. Adopter un bon comportement, c'est s'assurer qu'ils adopteront le bon comportement également !



ÉLÉMENTS À BANNIR

- | | |
|---|---------------------|
| ✓ Matières synthétiques | ✓ Bouchons de liège |
| ✓ Cendres de charbon (effet herbicide) | ✓ Gros bois |
| ✓ Plastique, verre, métaux | ✓ Fer blanc |
| ✓ Restes de viande et poisson (mouches) sauf si tu les recouvre de sciure de bois | |

6. GÉRER LE BUDGET

Durant le camp, en tant qu'intendant, tu auras la charge des courses et tu devras donc gérer le budget de manière responsable. Cela ne veut pas dire dépenser le moins possible, mais plutôt trouver le meilleur prix pour la meilleure qualité possible. J&N préfère que tu dépasses un peu le budget plutôt que d'enrichir une grande surface délétère pour la planète. Se fournir en nourriture locale favorise le développement des petits producteurs et des commerces locaux. Cela diminue aussi la pollution (pas de long transport ni d'emballages inutiles). Si tu trouves des vrais paysans, ils seront probablement BIO même s'ils ne sont pas labellisés, car ils n'utilisent pas d'intrants chimiques ni d'énorme tracteur qui détruisent toute vie dans le sol.

Manger local coûtera souvent le même prix qu'en grande surface mais en éliminant les intermédiaires. La totalité du prix reviendra au producteur, ce qui lui permettra de vivre décemment. Les producteurs peuvent te faire une remise si tu expliques que tu participes à un camp et que J&N essaye de favoriser le commerce local et durable. De plus, il te livrera peut-être tes achats au camp et tu économiseras donc du carburant et du temps. L'on reçoit un subside de l'APAQ-W, "au camp mangeons wallon", mis en place pour favoriser la consommation locale. Il représente plus ou moins 250€ de nourriture locale remboursée par camp. Cela nous a permis d'augmenter les budgets alloués à la nourriture et donc la qualité de celle-ci sans impacter le prix pour les participants. Pour trouver les producteurs locaux, regarde la liste qui se trouve dans la farde camps et/ou surfe sur le site topino.be.

ACHETER RESPONSABLE ET MOINS CHER

Tu te rendras vite compte que la viande est un des aliments les plus chers de ton budget. Souvent, la viande locale de qualité est plus chère que celle vendue dans les grandes surfaces. D'un point de vue des ressources naturelles, on en utilise autant pour produire un kilo de bœuf que pour 7 à 10 kg de légumes, sans parler des rejets de méthane ! Bref, si tu consommes moins de viande, tu rentreras dans les clous budgétaires du camp tout en préservant l'environnement.

GRANDES SURFACES



Même s'il est conseillé de manger de saison et local, tu ne pourras peut-être pas te passer des grandes surfaces pour certains achats. Plusieurs enseignes te proposent des réductions pour le camp, renseigne-toi ! Privilégie toujours les fruits de saison, locaux et BIO. Si tu veux des fruits exotiques, recherche les marques équitables. Ce système d'échange assure des revenus décents aux paysans des pays en développement. C'est plus cher, mais tu compenseras par des fruits locaux moins chers un autre jour.



Pour remplacer la viande, tu peux cuisiner des céréales, des légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, etc.), des fruits secs et graines, des plantes sauvages (ortie, consoude, égopode, chénopode, pissenlit, etc.). Le truc, c'est de veiller à la consistance, à la texture et au goût grâce à la magie des épices ! Des plats végé qui fonctionnent très bien : couscous/taboulé, pâtes, chili sin carne, potées/stoemp, pizzas, burgers, quiches, wraps, riz, lentilles, etc.

7. FAIRE LES COURSES

Ah les courses en camp... Toute une affaire ! On checke, on liste, on organise, on se dépêche, on rentabilise les trajets !



- Vérifie l'état des stocks et établis ta liste de courses en fonction de tes réserves.
- Regroupe les aliments par catégorie pour éviter de tourner en rond dans les magasins ou oublier des choses durant les commandes chez les fournisseurs.
- Emporte des sacs réutilisables et des sacs isothermes.



Ce sera ton fidèle destrier tout au long du camp. Il t'emmenera sans faillir vers d'innombrables aventures ! Prends en soin, 110kg max pour le conducteur, vérification régulière de la pression des pneus et des plaquettes de freins. S'il y a un souci, trouve un réparateur vélo compétent : on ne bricole pas avec un tel engin. Tu peux le charger de 1 à 2 caddies en fonction de tes capacités de rangement, mais surtout du poids que la totalité représente. C'est bien de le remplir à fond mais faut-il encore pouvoir revenir jusqu'au gîte avec en passant par les côtes typiques qu'on retrouve dans les régions de camps. Attention également dans les descentes : plus il est lourd, plus les freins seront mis à contribution. Veille à anticiper les descentes pour ne pas trop les faire surchauffer.

ALIMENTS	5 - 8 ans	9 - 12 ans	13 + ans
Légumes	100 à 200 g	200 à 350 g	250 à 400 g
Lentilles	50 g	60 g	80 g
Viande/poissons	80 g	120 g	150 g
Pommes de terre crues	200 g	300 g	400 g
Pâtes crues	80 g	125 g	150 g
Riz cru	40 g	50 g	60 g
Semoule crue	30 g	40 g	40 g

Ces quantités sont à pondérer en fonction des recettes. Ne sers pas des assiettes de 1 kg aux enfants...

AVANT D'ENTRER DANS



Planifie ton trajet intelligemment si tu dois passer par plusieurs fournisseurs (ou la banque, la poste, la pharmacie, etc.), de manière à ne pas rompre pas la chaîne du froid ou faire des détours chronophages !

DANS LE MAGASIN



- Pour ne pas briser la chaîne du froid, il est important de faire les courses dans le bon ordre : commence par les denrées non-périssables, enchaîne avec les produits frais, poursuis par les produits réfrigérés, termine par les produits surgelés (que tu rangeras dans des sacs isothermes avec des blocs glaçons).
- Organise tes sacs de rangement de façon optimale : les conserves lourdes, au fond du sac ; les produits fragiles au-dessus (les œufs, les fruits...). N'oublie pas le rangement dans le vélo cargo : ne range pas dans des sacs tout ce qui est facilement empilable, tu gagneras de la place dans le cargo.
- Un grand pot vaut mieux que plusieurs petits. Préfère toujours les bouteilles et les bocaux en verre consignés. Si tu ne peux pas éviter l'achat de l'emballage, choisis celui qui pourra être le mieux trié et recyclé (carton ou verre).

DE RETOUR AU CAMP



- Organise ton rangement dans l'intendance de façon raisonnée. Pour ça suis le chemin inverse des courses :
 - Produits surgelés ;
 - Produits réfrigérés ;
 - Produits frais ;
 - Denrées non-périssables.



N'oublie pas de remettre tes blocs-glaçons au congélateur !



PS : même si tu dois éviter un maximum les grandes surfaces, sache que Colruyt propose le « collect and go ». Cela te fera gagner pas mal de temps pour les courses que tu ne saurais faire nulle par ailleurs !

8. TENIR LA COMPTABILITÉ

Probablement la tâche la moins appréciée de l'intendance, mais pourtant d'une importance capitale ! C'est grâce à elle que tu pourras suivre ton budget et éviter les mauvaises surprises financières en fin de camp.



Remplis la compta **CHAQUE** jour où tu fais des dépenses ! Plus tu traines, plus le risque d'erreur, ou pire, de perte d'un ticket, augmente et plus tu perdras de temps en fin de camp.



Garde tous les justificatifs. Quand un producteur n'a pas de caisse enregistreuse, demande à ce qu'il te fasse une déclaration sur l'honneur, ou mieux, une facture de ce que tu viens d'acheter. On doit être capable de justifier chaque dépense réalisée par l'association.



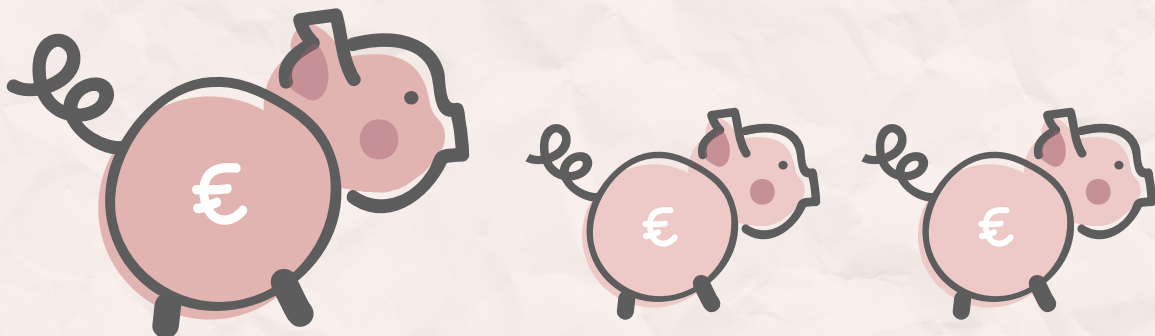
Agrafe un ticket/facture par justificatif camp et complète le rigoureusement. Chaque information est importante. Place-les ensuite dans l'ordre chronologique dans la farde compta.



Il y a aussi un fichier Excel à compléter pour les camps en gîte. Plus d'informations sur la comptabilité seront données lors du WE Intendance ou Animateur.



A partir de 200€ d'achats, on doit demander une facture au nom de :
Jeunes et Nature - Rue d'Edimbourg 26, 1050 Bruxelles
BE 0418.585.484





JEUNES ET NATURE
a.s.b.l.
418.585.484

Rue d'Edimbourg, 26
1050 Bruxelles

www.jeunesetnature.be
info@jeunesetnature.be

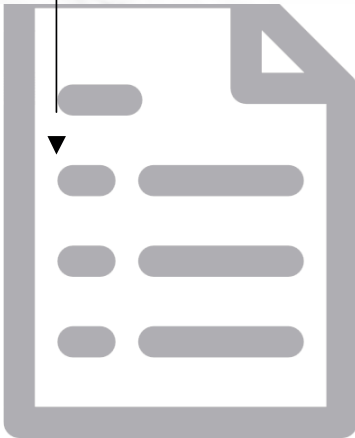
Justificatif camp ...

Opération n° :

- ☐ Achat avec la carte camp de J&N (= argent en moins sur le compte)
☐ Achat avec la caisse camp de J&N
(= argent en moins dans la caisse)
☐ Retrait bancaire compte bancaire de J&N
(= argent en plus dans la caisse)



Agrafer la **souche ici** ou au verso
(ticket original / ou extrait du retrait
bancaire)



En cas de perte ou
absence d'une
souche

Je soussigné, _____
déclare sur l'honneur que
le ____/____/20____
j'ai acheté pour
_____, _____ €,
à/chez _____
Signature: _____



J'ai acheté **pour un montant total de**

_____, _____ €

pour l'activité / usage

suivant : _____

Détail du ticket, dans celui-ci il y a :

☐ Nourriture	_____, _____ €
☐ Matériel	_____, _____ €
☐ Divers	_____, _____ €



J'ai fait un retrait bancaire **d'un montant total**
de _____, _____ €



Si un PC est à disposition du camp, j'ai encodé ce
justificatif dans l'excel sur le PC camp du PC :
compta_camp..._2016.xls sur le bureau



J'ai placé cette feuille dans la **farde camp ... /**
partie compta

Nom, Prénom & signature :

.....

9. GRILLE DES MENUS

Essaye de calculer plus ou moins le coût de ton menu pour éviter des mauvaises surprises pendant le camp. Souvent, dans les recettes que tu trouveras sur internet, le coût n'est pas pris en compte car c'est pensé pour 4 personnes et même si un ingrédient est cher, dans l'absolu cela ne coûtera que quelques euros au ménage. Pour un camp c'est différent : plutôt que d'utiliser des pignons de pin à 50€/kg pour faire ton pesto, remplace les par des noix. Plutôt que des gousses de vanilles à 600€/kg, du sucre vanillé bio fera l'affaire, etc. T'as compris l'idée ! Apprends à te détacher des recettes pour les adapter à la réalité des camps.

Pense à ce que la préparation de chaque plat implique. Evite de faire un plat et un dessert qui nécessitent tous deux l'utilisation du four par exemple. N'hésite pas à demander à un intendant plus expérimenté de vérifier ton menu. On a tous dû commencer par apprendre, ils pourront t'éviter de re-faire des erreurs.

Pour avoir une vision d'ensemble des menus de ta semaine, le GT camps te fournira un planning supplémentaire. Celui-ci te permettra de visualiser aisément la répartition équilibrée des repas tout le long de la semaine. Ce deuxième tableau sera complété d'une liste de courses qui nous permettra de faire des achats en gros avant les camps pour diminuer le temps dédié aux courses et diminuer notre empreinte écologique.

Plus d'info lors du WE Intendance et Animateurs !

Essaie de rendre ton camp au minimum 50% végétarien : repas du soir, pique-nique... En effet, réduire ta consommation de viande sera plus bénéfique pour la planète et réduira ton budget tout en te permettant d'acheter de la viande de meilleure qualité. Petit conseil : alterne pique-nique végétarien et repas végétarien. Ex : pique-nique végé le 1e jour et repas du soir végé le 2e jour, etc.



3.6. Planning des menus de l'intendance

Jour				
Activités spéciales				
Petit- déjeuner				
Dîner				
Goûter				
Souper				
Réunion du soir				

Jeunes et Nature ASBL - 26, rue d'Edimbourg, 1050 Ixelles - www.jeunesetnature.be

10. ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

« Dis, t'as mangé quoi ? C'était bon ? »... Question typique des parents à leur enfant qui revient de camp. La nourriture fait une bonne partie de la qualité d'un camp et les enfants n'oublient pas quand ils sont bien nourris ! Bien manger, c'est manger des plats goûteux, équilibrés, variés et dans les quantités idéales.

La pyramide alimentaire sert de point de repère quand on parle d'équilibre alimentaire. L'idée ? Il faut boire de l'eau, manger des fruits, légumes et féculents en priorité, limiter la consommation de laitages, viandes, graisses saturées et sucres industriels.

L'eau : remplis régulièrement des cruches et prévoit des gobelets à un endroit précis disponible à toute heure de la journée.

Si, dans ton repas végétarien, tu mets des légumineuses, n'oublie pas de les combiner avec des céréales afin d'avoir un apport complet des acides aminés essentiels. Les plantes sauvages contiennent tous ces acides aminés. Il n'est pas nécessaire de les mélanger à quoi que soit. Les reines : l'ortie, l'égopode, le pissenlit et la consoude.

Aucun aliment ne contient à lui seul tout ce qui est nécessaire à notre santé, il faut donc varier au maximum notre alimentation !

- Alterne plats légers et plats lourds. Évite de faire suivre un potage aux pois par un légume difficile à digérer ou de proposer deux jours de suite du riz...
- Utilise des épices et des herbes aromatiques.
- Tu peux mettre des légumes moins connus (brocolis, céleris, navets) dans une purée de pomme de terre ou une soupe, cela masquera le goût parfois trop prononcé de certains légumes et offrira un max de vitamines !

COMMENT UTILISER LES RESTES ?



- Restes de légumes : omelette, soupe...
- Restes de compote : mélange-la avec du yaourt blanc.
- N'assaisonne pas ou ne mets pas de vinaigrette directement sur la laitue ou les tomates pour pouvoir les réutiliser s'il y a des restes.
- Fruits abîmés : fais une salade de fruits ou ajoute-les au yaourt.
- Reste de pain rassis : pain perdu, croque-monsieur, croûtons pour la soupe...
- Du poulet cuit ou du poisson accompagneront un plat froid !
- Restes de riz : mélange-les avec des restes de légumes coupés en dés, aplatis des petites portions rondes et fais-les frire après les avoir passées à la chapelure.
- Attends une dizaine de minutes que le plat ait refroidi avant de le mettre au frigo, sinon il y a un risque de prolifération des germes. Par contre, plus tu réchauffes les restes, plus les bactéries seront détruites.
- Mieux vaut faire de petites assiettes et se resservir que de jeter de la nourriture !

II. MANGER INTELLIGEMENT

L'alimentation doit être adaptée aux personnes et aux situations. Il faut tenir compte :

- ✓ De l'âge des enfants
- ✓ Des goûts des enfants
- ✓ De l'activité : excursion, jeu actif, activité calme
- ✓ Du moyen de transport des aliments (dans les sacs à dos, pas de produits susceptibles d'être écrasés ; au soleil, pas de produits susceptibles de fondre)
- ✓ Du budget
- ✓ Des produits locaux
- ✓ Des produits de saison
- ✓ Du temps (du potage est bienvenu en tout temps, un jus de fruits ou de légumes convient pour réhydrater par temps chaud).
- ✓ Des pratiques religieuses ou des convictions.
- ✓ Des allergies éventuelles.

Prends le temps de lire les fiches santé avant le camp afin de savoir s'il y a un ou plusieurs enfants qui sont allergiques à certains aliments.

À DEMANDER AUX PARENTS EN CAS D'ALLERGIES

- Quels sont les risques ?
- À quoi est-il allergique, où trouve-t-on cet allergène ?
- Que doit-on faire s'il en mange accidentellement ?
- A-t-il un médicament en cas de problème ? (N'oublie pas de l'emmener partout)
- Affiche le résumé dans l'intendance et préviens oralement tout le reste du staff.



ET SI UN ANIMÉ NE VEUT PAS MANGER ?

Essaie d'éviter le rapport de force (pas manger = pas jouer). Personne n'en sortira gagnant. Et cela créera en plus une tension dans tout le réfectoire. Il existe d'autres solutions :

- Parle-lui et écoute-le : pourquoi ne veut-il pas manger ?
- Montre-toi attiré par le plat et mange avec lui.
- Joue avec l'imaginaire : certains enfants détestent le poisson mais adorent le poulet de la mer ; d'autres refusent des épinards, mais dévorent la purée de Shrek. Dans tous les cas, forcer un enfant à manger ne lui donnera pas plus le goût de l'aliment. Encourage-le plutôt à goûter un petit peu de tout.

12. HYGIÈNE ET CONSERVATION DES ALIMENTS

Sans quelques règles d'hygiène de base, un camp peut passer du plus génial au plus désastreux. Une bonne hygiène c'est ...

UN CUISTOT PROPRE

- Cheveux attachés si nécessaire.
- T-shirt propre.
- Mains propres (relave-les après avoir touché des aliments crus, t'être mouché ou être allé aux toilettes ; fais attention à tes ongles).

UNE CUISINE PROPRE

- Lave, range, aère la cuisine tous les jours ! N'y fume pas !
- Nettoie chaque instrument de cuisine utilisé et ne range jamais rien de mouillé.
- Nettoie les surfaces de travail après chaque utilisation à l'eau chaude et au savon.
- Lave le frigo en arrivant et en repartant.
- Change les essuie-vaisselles régulièrement.
- Place les poubelles hors de la cuisine, car cela attire les insectes et les mauvaises odeurs.
- N'utilise pas des insecticides qui peuvent rentrer en contact avec les aliments.
- Évite tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à être mangés.

RESPECTE LA CHAÎNE DU FROID

- Termine tes achats par les aliments réfrigérés ou surgelés.
- Utilise des sacs isothermes pour le transport.
- Légumes sensibles, poissons frais, viande fraîche dans le frigo.
- Pour décongeler un aliment : dans le frigo la veille, jamais à température ambiante.
- Ne recongèle jamais un produit qui a déjà été décongelé.
- La température du frigo doit se situer entre +1°C et +5°C.
- La température du congélateur doit se situer à -18°C.

NE CONSOMME PAS

- Oeufs aux coquilles abîmées.
- Charcuteries ou fromages en emballages percés ou gonflés.
- Des boîtes de conserves pliées, gonflées ou rouillées.
- Des graisses brûlées (graisses noires et qui ont fumé).

CONSERVER

Ce temps de conservation est à titre indicatif dans des conditions idéales : l'emballage bien fermé et le frigo à bonne température. Fie toi à ton odorat et vérifie à chaque fois. Au moindre doute, poubelle ! Dans le frigo après ouverture :

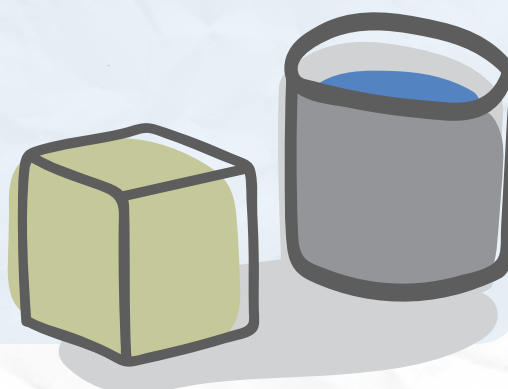
- ✓ Produits laitiers : 2 jours
- ✓ Viandes et poissons : 2 jours
- ✓ Crème fraîche : 3 jours
- ✓ Fruits et légumes frais : 2 à 5 jours

MATÉRIEL DE CONSERVATION

- Des boîtes hermétiques de différentes grandeurs
- Du papier aluminium
- Du film fraîcheur
- Récupère des seaux pour sauce chez un boucher ou dans une friagerie (c'est gratuit !) mais aussi les boîtes de crème glacée, les bocaux vides à couvercles, etc.
- À choisir, utilise un film plastique. C'est globalement plus écologique que l'aluminium. N'utilise jamais de boîte de conserve pour conserver les aliments. Le métal s'oxyde !

NÉCESSAIRE DE VAISSELLE

- ✓ De la poudre à lessiver (pour les lavettes et essuie-vaisselles)
- ✓ De la poudre à rincer
- ✓ 8 essuie-vaisselles et un par participant
- ✓ 4 grands bassins
- ✓ 2 brosses à vaisselle
- ✓ 4 lavettes
- ✓ 1 éponge avec grattoir
- ✓ Des éponges métalliques
- ✓ Du produit de vaisselle



13. LES BONS PLANS DE MAMY



Moi, de mon temps, c'est comme ça qu'on faisait...

- ✓ Boire de l'eau au réveil génère bien souvent une sensation de faim : bon plan pour les enfants qui n'aiment pas déjeuner !
- ✓ Préfère le jus de pomme au jus d'orange. Il sera en effet local donc plus écologique et solidaire des producteurs locaux.
- ✓ Pour que le lait ne brûle pas en chauffant : rince la casserole à l'eau froide sans l'essuyer avant d'y verser le lait. Tourne régulièrement avec une cuillère.
- ✓ Le jus de citron : un antioxydant naturel ! Verse-le sur tes fruits découpés pour qu'ils ne brunissent pas.
- ✓ Pour que le rôti ne soit pas sec : recouvre-le de moutarde, laisse-la ou enlève-la à la fin.
- ✓ Une sauce trop salée ? Un morceau de pomme de terre cru va absorber l'excès de sel.

SI LES PROBLÈMES PERSISTENT, CONSULTE
RAPIDEMENT UN MÉDECIN.



✓ Utilise une quantité d'eau adéquate pour ce que tu cuis. Compte 1 litre d'eau par 200 g de pâtes et 1 tasse de riz pour 3 tasses d'eau.

✓ Pose un couvercle sur ta casserole d'eau (ou tout autre liquide) : elle chauffera plus vite et tu contreras le phénomène d'évaporation.

PREVOIS LES PROBLÈMES INTESTINAUX DÈS LE 3^E JOUR DE CAMP.

✓ La constipation. Signe : 2 jours sans aller aux toilettes. Se combat par le pain, les fruits et les légumes verts frais crus, la rhubarbe, les pruneaux, le pain d'épice, le gruau d'avoine, la compote, les spéculoos.

✓ La diarrhée. Signes : selles très liquides, parfois fièvre, vomissement. Boire régulièrement de l'eau, régime riz-carottes, pomme crue râpée en supprimant le laitage et les crudités.

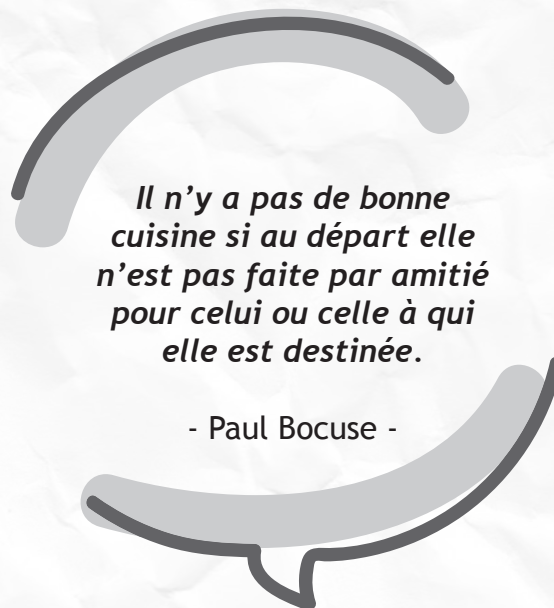
✓ L'indigestion. Signes : nausées, vomissement, colique, diarrhée parfois. Prendre une gorgée d'eau par heure, un peu de bicarbonate de soude et ne pas manger pendant 24 heures.

14. MOT DE LA FIN

Comme tu l'auras constaté, être intendant est une grande responsabilité. Tu seras en charge d'une quarantaine de personnes, ce n'est donc pas un rôle à prendre à la légère et cela demandera de la préparation. Tu restes avant tout un bénévole, être intendant ne doit donc jamais être un fardeau. Passionne-toi pour la cuisine, forme une équipe avec des gens amusants (une mauvaise ambiance entre les intendants se ressent dans la qualité des repas et dans la ponctualité) et ne te laisses pas écraser par des animateurs qui se mêlent trop de ta cuisine (même si ils sont plus âgés, ne te laisse pas faire et n'hésite pas à en parler en réunion).

Paul Bocuse ne s'est pas fait en un jour alors il est peu probable que tu éblouisses tout le monde par ton talent la première fois. Tu feras sûrement des erreurs mais cela ne doit pas t'empêcher de continuer. L'échec est un bon moyen pour progresser... Enfin, dans la limite du raisonnable : si tu tues la moitié du camp en mettant de la soude caustique dans le tajine, il faudra peut-être remettre en question ton avenir de cuisinier !

Le GT camps espère que ce document t'aura ouvert les portes du monde merveilleux de l'intendance !



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Chaîne YouTube de Philippe Conticini, grand pâtissier qui adapte ses recettes pour les amateurs. Très intéressant pour de nouvelles idées de desserts !

Chaîne YouTube de «Dans la peau d'un chef», ancienne émission dont le but était de faire un plat en moins de 30 minutes. Bonnes inspirations pour trouver des idées de repas simples, bonnes et efficaces.

Comme un chef, Pierre Hermé, Editions Larousse, 2011.

Toute la cuisine de Paul Bocuse, Paul Bocuse, Editions Flammarion, 2011.

Le répertoire des saveurs, Niki Segnit, Editions Marabout, 2012.

Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées, François Couplan, Editions Delachaux et Niestlé, 2011.

<https://www.cuisinesauvage.org/>

<https://www.marmiton.org/>

<https://www.750g.com/>

<https://www.menu-vegetarien.com/>

<https://www.lepalaissavant.fr/comment-cuisiner-vegetarien/>

<https://lesscouts.be/animateurs/camps-et-weekends/intendance/>

<https://www.scoutspluralistes.be/Le-b-a-ba-de-l-intendance-scouts.html>

<https://www.biendecheznous.be/cuisinez-pour-un-grand-groupe-sans-perdre-votre-sang-froid>

https://www.rtb.be/tv/emission/detail_max-venus/recettes/recettes-completes?emissionId=11781

JEUNES ET NATURE asbl
Rue d'Edimbourg 26, 1050 Bruxelles

REDACTION
Benjamin Lenglez
Gabriel Casalanguida

RELECTURE
Jenifer Albert

MISE EN PAGE
Jenifer Albert

IMAGES/ILLUSTRATIONS
p.7 : Gérard Thèves
p.3, 20 : Laia Lopez

CREDITS
Les textes présentés dans ce document sont
inspirés du carnet de l'intendance des
Guides Catholiques de Belgique et de l'expérience
personnelle des rédacteurs de ce manifeste.
Il est encore loin d'être parfait : n'hésite pas à nous
faire part de tes remarques !

