

LES PLAISIRS   
GOURMANDS

DE *Caty*

# Camping bien pensé

# Table des **matières**



<b>7</b>	Mes plaisirs gourmands
<b>8</b>	Les incontournables en camping
<b>12</b>	Déjeuners & brunchs
<b>30</b>	En mode 5 à 7
<b>52</b>	On prend de l'avance !
<b>74</b>	Papillotes & barquettes
<b>104</b>	Délicieuses brochettes
<b>122</b>	Pratiques tout-en-un
<b>140</b>	Desserts
<b>158</b>	Index des recettes

# Petits pains garnis aux mûres

**Préparation** 15 minutes   **Cuisson** 25 minutes   **Quantité** 10 petits pains

**PAR PORTION**  
**1 petit pain**

Calories	130
Protéines	2 g
M.G.	4 g
Glucides	23 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	3 mg
Sodium	280 mg

180 ml (¾ de tasse)  
de mûres surgelées

15 ml (1 c. à soupe) de jus  
de citron frais

60 ml (¼ de tasse) de sucre

15 ml (1 c. à soupe)  
de fécule de maïs

1 rouleau de pâte pour  
biscuits de campagne (de  
type Pillsbury) de 340 g

- 1 À la maison.** Dans une casserole, déposer les mûres, le jus de citron et le sucre. Porter à ébullition.
- 2** Dans un petit bol, délayer la fécule dans un peu d'eau froide.
- 3** Ajouter la fécule délayée dans la casserole et remuer. Laisser mijoter de 4 à 5 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à épaississement. Retirer du feu et laisser tiédir. Conserver au frais jusqu'au moment du repas.
- 4 En camping.** Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).
- 5** Beurrer une poêle en fonte de 20 cm (8 po) de diamètre. Séparer les biscuits de manière à obtenir dix morceaux de pâte, puis les déposer au fond de la poêle, sans les superposer.
- 6** Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer la poêle sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes.
- 7** Étaler la confiture de mûres sur les biscuits. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes.

## J'♥ aussi...

### Avec des petits pains maison

Dans un grand bol, mélanger 750 ml (3 tasses) de farine tout usage avec 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte, 15 ml (1 c. à soupe) de sucre et 1 pincée de sel. À l'aide des doigts ou d'un coupe-pâte, incorporer 180 ml (¾ de tasse) de beurre froid coupé en petits cubes et remuer jusqu'à ce que la farine ait la consistance d'une chapelure. Former un puits au centre de la préparation et y verser 250 ml (1 tasse) de lait. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Au besoin, ajouter un peu de lait si la pâte est trop sèche. Pétrir la pâte légèrement jusqu'à ce qu'elle forme une boule. Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte à l'aide du rouleau à pâtisserie jusqu'à une épaisseur de 2,5 cm (1 po). À l'aide d'un emporte-pièce rond de 6,5 cm (2 ½ po) de diamètre, tailler dix cercles dans la pâte.



À préparer  
à l'avance à  
la maison et à  
réchauffer en  
camping!





# Papillote style patates farcies

**Préparation** 20 minutes   **Cuisson** 25 minutes   **Quantité** 4 portions

## PAR PORTION

Calories	523
Protéines	32 g
M.G.	24 g
Glucides	47 g
Fibres	5 g
Fer	9 mg
Calcium	271 mg
Sodium	799 mg

4 grosses pommes de terre coupées en tranches de 0,5 cm (¼ de po)

1 oignon jaune émincé

4 tranches de bacon précuit hachées grossièrement

250 ml (1 tasse) de mélange de fromages râpés style tex-mex

### Pour la salade de poulet :

45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise

45 ml (3 c. à soupe) de crème sure 14 %

10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

500 ml (2 tasses) de poulet cuit effiloché

1 branche de céleri coupée en petits dés

2 oignons verts émincés

125 ml (½ tasse) de cornichons à l'aneth coupés en petits dés

**1** Préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

**2** Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre avec l'oignon et le bacon.

**3** Déposer la préparation au centre d'une grande feuille de papier d'aluminium épais. Replier la feuille de manière à former une papillote hermétique.

**4** Sur la grille chaude du barbecue, déposer la papillote. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes en retournant la papillote plusieurs fois en

cours de cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

**5** Pendant ce temps, mélanger la mayonnaise avec la crème sure, la moutarde et le jus de citron dans un bol. Incorporer le poulet, le céleri, les oignons verts et les cornichons.

**6** Ouvrir la papillote, puis garnir de fromage. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

**7** Servir la papillote de pommes de terre avec la salade de poulet.

## J'♥ aussi...

### Prendre de l'avance

Afin d'être plus détendu une fois arrivé au camping, vous pourriez préparer la salade de poulet à l'avance. Au moment du repas, il ne vous restera qu'à vous occuper de la papillote de pommes de terre, puis à la savourer accompagnée de la salade de poulet. Et hop! un repas des plus faciles à réaliser!



# Poulet à la salsa

**Préparation** 15 minutes   **Repos** 15 minutes   **Cuisson** 20 minutes  
**Quantité** 4 portions

PAR PORTION	
Calories	551
Protéines	48 g
M.G.	13 g
Glucides	60 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	251 mg
Sodium	900 mg

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet  
10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili  
500 ml (2 tasses) de riz blanc instantané sec rincé et égoutté  
180 ml (¾ de tasse) de maïs en grains  
3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en petits dés  
1 petit oignon haché  
15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché  
4 petites poitrines de poulet sans peau  
Sel et poivre au goût  
250 ml (1 tasse) de salsa moyenne  
250 ml (1 tasse) de mélange de fromages râpés style tex-mex

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).
- 2 Dans un grand bol, mélanger le bouillon de poulet avec la poudre de chili et le riz. Laisser reposer de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le riz ait complètement absorbé le liquide.
- 3 Ajouter le maïs, les poivrons, l'oignon et l'ail, puis remuer.
- 4 Répartir la préparation dans quatre barquettes d'aluminium. Déposer une poitrine de poulet dans chaque barquette. Saler et poivrer. Garnir de salsa et parsemer de fromage. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium.
- 5 Sur la grille chaude du barbecue, déposer les barquettes. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes en faisant pivoter les barquettes de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.







# Barquettes taco-nacho

**Préparation** 20 minutes **Cuisson** 15 minutes **Quantité** 4 portions

## PAR PORTION

Calories	774
Protéines	35 g
M.G.	46 g
Glucides	51 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	316 mg
Sodium	460 mg

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive  
450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre  
1 oignon haché  
1 poivron rouge coupé en dés  
15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché  
1 sachet d'assaisonnements pour tacos de 24 g  
1 sac de croustilles de maïs jaune de 240 g  
250 ml (1 tasse) de cheddar jaune râpé

### Pour le pico de gallo :

60 ml (¼ de tasse) de coriandre fraîche hachée  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime frais  
3 tomates italiennes épépinées et coupées en dés  
1 jalapeno épépiné et haché  
½ petit oignon rouge haché  
Sel au goût

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).
- 2 Sur la grille chaude du barbecue, déposer une poêle en fonte, puis y chauffer l'huile. Cuire le bœuf haché de 5 à 6 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 3 Ajouter l'oignon, le poivron, l'ail et les assaisonnements pour tacos. Poursuivre la cuisson 1 minute.
- 4 Dans quatre barquettes d'aluminium, répartir les croustilles de maïs, puis garnir de préparation au bœuf. Parsemer de cheddar.
- 5 Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les barquettes sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le cheddar soit fondu.
- 6 Pendant ce temps, mélanger les ingrédients du pico de gallo dans un bol.
- 7 Au moment de servir, garnir les barquettes de pico de gallo.





# Brochettes de burgers

**Préparation** 20 minutes **Cuisson** 10 minutes **Quantité** 4 portions

## PAR PORTION

Calories	605
Protéines	40 g
M.G.	35 g
Glucides	35 g
Fibres	7 g
Fer	7 mg
Calcium	400 mg
Sodium	1446 mg

½ cœur de laitue romaine  
150 g (⅓ de lb) de tranches  
de cheddar jaune

4 mini-pains à hamburger

1 gros cornichon coupé  
en douze rondelles

6 tomates cocktail  
coupées en deux

### Pour les boulettes :

450 g (1 lb) de bœuf  
haché mi-maigre

125 ml (½ tasse) de chapelure  
assaisonnée à l'italienne

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak

15 ml (1 c. à soupe) de persil séché

1 œuf

Sel et poivre au goût

**1** Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

**2** Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes. Façonner douze boulettes en utilisant environ 45 ml (3 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles. Aplatir légèrement les boulettes.

**3** Couper la laitue et le cheddar en douze morceaux de la même taille que celle des boulettes.

**4** Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les boulettes de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte

rosée. Ajouter les tranches de fromage sur les boulettes et les laisser fondre de 30 secondes à 1 minute.

**5** Séparer les mini-pains en deux. Sur quatre brochettes, piquer la base des mini-pains. Piquer les boulettes, les rondelles de cornichon, la laitue et les tomates en les faisant alterner. Piquer ensuite le dessus des mini-pains.

**6** Sur la grille chaude du barbecue, déposer les brochettes. Cuire 1 minute, en retournant les brochettes deux ou trois fois en cours de cuisson.

## J'♥ avec...

### Pommes de terre volcan aux épinards

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F). Piquer 4 pommes de terre à plusieurs endroits, puis les envelopper individuellement dans des feuilles de papier d'aluminium. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les pommes de terre. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à tendreté. Retirer du barbecue et laisser tiédir. Couper les extrémités des pommes de terre. À l'aide d'une petite cuillère, évider les pommes de terre en laissant un fond et un léger pourtour de chair. Farcir les pommes de terre de 125 ml (½ tasse) de trempette aux épinards. Enrober chaque pomme de terre de 1 tranche de bacon et fixer à l'aide d'un cure-dents. Dans une petite barquette d'aluminium, déposer les pommes de terre à la verticale et garnir de 125 ml (½ tasse) de cheddar râpé. Sur la grille chaude du barbecue, déposer la barquette. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes.





