

EXPEDITION S.C.J. MONT A CAVOUERE / VALAIS (DERBORENCE)

DU 1ER AOUT AU 6 AOUT 1988

* * * * *

* * * * *

Programme alimentaire :

Menus du soir :

Lundi 1er août :

Côtelettes au grill - cornettes - salade verte

Mardi 2 août :

~~steaks de boeuf~~
~~Brochettes au grill (+Merguez)~~ - sauce chasseur -
riz - salade de concombre

Mercredi 3 août :

Spaghetti Bolognese - salade selon possibilité

Jeudi 4 août :

Haricots - Pommes de terre - jambon roulé - saucisses

Vendredi 5 août :

Raviolis - salade selon possibilité

EXPLICATIONS S'AGISSANT DE LA PREPARATION DES MENUS POUR
LES CHEFS DE CUISINE - EXPEDITION MONT A CAVOUERE S.C.J. :

Lundi 1er août :

Mettre cuire de l'eau dans deux casseroles. Lorsque l'eau bout, y ajouter les cornettes (moitié-moitié). Saler et ajouter un petit peu d'huile. Laisser cuire env. 10 minutes. Egoutter les pâtes, à volonté ajouter du fromage râpé. Ajouter la sauce à salade toute prête à la salade verte. Remuer au dernier moment. Assaisonner les côtelettes et les cuire à point sur le charbon de bois.

Mardi 2 août :

Préparer la sauce chasseur en délayant les quatre sachets dans un litre d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter une dizaine de minutes. Dans deux grandes casseroles, faire revenir une échalotte dans un peu d'huile. Ajouter environ quatre tasses de riz, bien remuer, ajouter douze tasses d'eau (=1 quantité de riz pour 3 quantités d'eau par casserole). Laisser cuire environ 20 minutes. Veuillez à ce que cela ne colle pas, ajouter un peu d'eau au besoin en fin de cuisson. Ajouter quelques bouillons (2-3) et du sel. A volonté ajouter du fromage râpé. Mettre les bouillons et le sel au début de la cuisson ... Griller la viande épicée sur le charbon de bois. Peler et râper les concombres et ajouter à la sauce à salade au dernier moment.

Mercredi 3 août :

Mettre cuire de l'eau dans deux casseroles. Lorsque l'eau bout, y ajouter les spaghettis (moitié-moitié). Saler et ajouter un petit peu d'huile. Laisser cuire environ 12 minutes. Egoutter les pâtes, à volonté ajouter du fromage râpé. Faire chauffer la sauce bolognese toute prête dans une ou deux autres casseroles. Eventuellement préparer une salade avec les légumes restant et la sauce à salade prête.

Jeudi 4 août : A la première heure mettre tremper les haricots secs dans de l'eau froide. Si possible, changer l'eau une fois dans le courant de la journée.

Dans deux casseroles (les plus grandes), faire revenir un oignon dans un peu d'huile. Bien égoutter les haricots, les rincer et les ajouter à l'oignon. Bien remuer. Recouvrir avec de l'eau, ajouter 2-3 bouillons, du sel, le jambon roulé et laisser cuire une heure. Une demi-heure avant le repas, ajouter les saucisses et les pommes de terre pelées et coupées en deux. Si il n'y a plus de place dans les casseroles, cuire les pommes de terre à part et les saucisses également. (Ajouter du sel dans l'eau des pommes de terre seulement si elles sont toutes seules dans la casserole.) (Piquer les saucisses avec une fourchette afin que cela ne gicle pas en les coupant).

Vendredi 5 août :

Ouvrir les boîtes de raviolis. Faire attention de ne pas se couper ! Verser les raviolis dans deux grandes casseroles (moitié-moitié). Faire chauffer doucement pendant une dizaine de minutes. A volonté ajouter du fromage râpé. Ne pas laisser brûler et se régaler
