



Annexe

Matériel personnel

Voici quelques petits ajouts utiles à la liste d'Antonin "Elvis" Le King:

- uniforme scout (avec badjkouzu)
- 1 paire d'espadrilles pour mouiller
- crème solaire
- huile à mouche, mouche à marde, marde brune, Bruny Surin, rince-bouche
- bouche-trou, troupeau, porcherie, riz instant, tant pis, pis chu tanné...
- gourde
- bandes élastiques ("bungee corde")
- papier de toilette (en quantité suffisante!!! +qu'un carré par jour)
- impermeable
- couvre-noix (ce qu'on porte sur le cabochon)
- kit de pêche, sifflet, lampe de poche?
- tampons et serviettes sanitaires (pour les gars seulement)
- VFI (Vêtement de flotaison individuel) 28 lbs

Matériel de poste

À acheter en même temps que l'épicerie (sauf ce qu'on a déjà):

- drapeau
- journal de bord
- savon à vaisselle
- allumettes
- frotte-frotte à vaisselle
- grosse corde jaune (pour pouvoir descendre des rapides en cordelle)
- tape à canot (gris: 3 roulettes)
- papier aluminium

Matériel du Poste (Suite)

- 2 égouines
- 9 marteaux
- 15 crayons plomb
- 5 tournevis (tête étoilée)
- 4 gallons à mesurer
- 6 courroies de déménageur
- courroies pour les barils
- 6 perches
- 6 trippes
- 50 vis à bois de 2½" (tête étoile)
- 300 clous de 2½"
- pellicule de plastique (Seulement la marque GLAD est acceptée. (Il y aura un bonus si elle est pélimoulante))
- 24 2x4 de 8 pied
- 12 2x4 de 10 pied
- 7½ "venirs" ½"
- 12 barils (Rempli de : . . . : . . ou de : . . : de bonne qualité)

TRANSPORT

Pour l'aller, nous voyagerons avec:

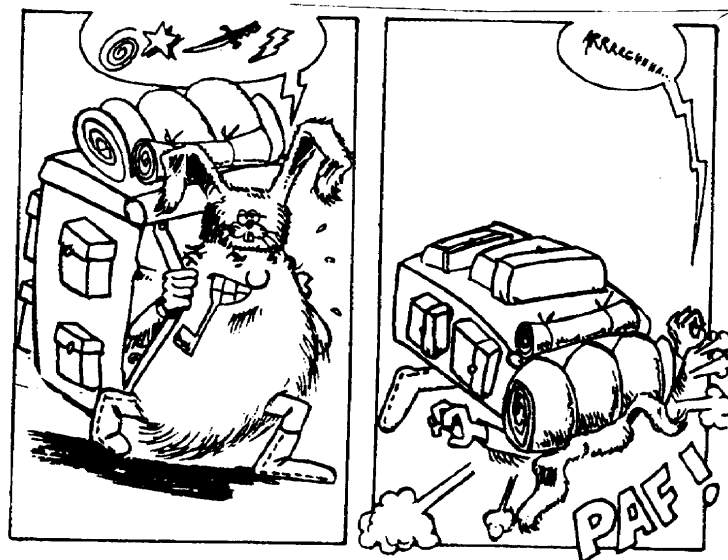
Minibus Paquin enr.

service de transport pour handicapés

663-4316

3214 Duc de Milan Beauport G1E 6S5

Pour le retour, certains parents de pionniers nous ramèneront: il s'agit des parents de Philippe, Danny, Chantal, Guillaume Cantin et Jean-François Simard. Le rendez-vous a lieu à 16h00, à La Malbaie. (voir le lieu indiqué sur la carte de La Malbaie). La Malbaie est à 149 kilomètres de Québec.



Recettes

Pain aux pommes et aux raisins

Ingrédients

Sucre blanc	125 ml
Cassonade	125 ml
Margarine	125 ml
Oeufs	2
Lait sur ou yogourt	30 ml
Bicarbonate de soude	5 ml
Farine de blé entier	250 ml
Farine tout usage	250 ml
Sel	5 ml
Vanille	5 ml
Pommes rapées	500 ml
Raisins	125 ml
Amandes en copeaux	125 ml

Garniture:

Sucre	30 ml
Farine	30 ml
Margarine	30 ml
Cannelle	10 ml

Mode de préparation

- Mettre en crème la margarine avec la cassonade et le sucre blanc. Ajouter le lait sur ou le yogourt et les oeufs.
- Combiner les ingrédients secs et les ajouter à la préparation.
- Incorporer la vanille, les pommes, les raisins et les amandes.
- Verser dans un moule à pain graissé (23 cm x 13 cm) ou un moule carré (20 cm x 20 cm) et y répandre la garniture.

Garniture:

- Cuire au four à 180°C environ 1 heure.
- Refroidir 5 minutes avant de démouler.
- Refroidir quelques heures de préférence avant de trancher.
- Mélanger le sucre, la farine, la margarine et la cannelle prévus à cette fin.

Rendement: 14 portions

V.A.	Calories	Protéines	Lipides	Glucides
	3 601	61g	149g	540g

Pain aux bananes

Ingrédients

Graisse	125 ml
Sucre	250 ml
Oeufs battus	2
Bananes mûres écrasées	2
Farine tout usage	375 ml
Farine de blé entier	125 ml
Sel	5 ml
Bicarbonate de soude	5 ml
Vanille	5 ml
Noix hachées	125 ml

Mode de préparation

- Mettre en crème la graisse avec le sucre et les oeufs.
- Y incorporer les bananes en purée, la vanille et les noix aux ingrédients secs tamisés.
- Verser dans un moule à pain graissé (23 cm x 13 cm).
- Cuire au four à 180°C environ 1 1/2 heure.

Rouleaux à la guimauve et au chocolat

Ingrédients

Chocolat mi-sucré	4 carrés
Margarine	15 ml
Oeufs	2
Sucre à glacer	375 ml
Noix de Grenoble	250 ml
Pâtes de guimauve miniature	625 ml
Noix de coco pour la préparation	500 ml
Noix de coco pour l'enrobage	250 ml

Mode de préparation

- Fondre le chocolat avec la margarine.
- Y ajouter les oeufs battus et cuire 2 minutes à feu doux.
- Retirer du feu et laisser refroidir.
- Incorporer le sucre à glacer, les noix de Grenoble, les pâtes de guimauve et 500 ml de noix de coco.
- Façonner en 2 rouleaux en enrobant la préparation dans la noix de coco.
- Bien emballer dans un papier d'aluminium et réfrigérer quelques heures avant de trancher.

Rendement: 2 rouleaux de 17 cm de longueur et 5 cm de diamètre.
 1 rouleau: 7 portions

V.A.	Calories	Protéines	Lipides	Glucides
	4 140	54g	212g	560g

Paella au poulet

Ingrédients

	1	4
Riz instantané	160 ml	660 ml
Poivron vert ou	1/2	2
Légumes déshydratés	60 ml	250 ml
Flocons d'oignon	15 ml	60 ml
Concentré de poulet	5 ml	20 ml
Flocons de poulet ou	1 bte de 2	btes de
Flocons de dinde	184 g	184 g
Eau	180 ml	750 ml

Mode de préparation

- À la maison, ensacher le riz, les flocons d'oignon, le concentré de poulet et les légumes déshydratés.
- Au camp, amener l'eau à ébullition et y verser tous les ingrédients. Laisser mijoter 2 minutes puis retirer du feu. Attendre 5 minutes avant de servir.

V.A.	Calories	Protéines	Lipides	Glucides
	2 042	142g	34g	274g

Tablettes d'énergie

Ingrédients

Margarine	60 ml
« Granola »	750 ml
Graines de tournesol	180 ml
Lait condensé sucré	300 ml

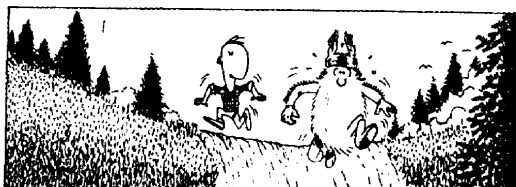
Mode de préparation

- Fondre la margarine dans un moule (23 cm x 33 cm x 5 cm) et y répandre le « granola ».
- Cuire 15 minutes à 160°C.
- Répandre uniformément sur la première préparation les graines de tournesol et le lait condensé sucré.
- Cuire 20 minutes à 160°C.
- Refroidir avant de trancher.

Rendement: 15 portions

V.A.	Calories	Protéines	Lipides	Glucides
	3 795	95g	205g	396g

Référence: H. Barker, Supermarket backpacker, p. 35



Pain aux courgettes

Ingrédients

	1 ou 2 pains	
	1	2
Oeufs	1	3
Sucre	250 ml	500 ml
Huile végétale	80 ml	180 ml
Farine blanche	250 ml	500 ml
Farine de blé entier	125 ml	250 ml
Muscade	2 ml	5 ml
Cannelle	5 ml	10 ml
Bicarbonate de soude	5 ml	10 ml
Poudre à pâte	2 ml	5 ml
Sel	2 ml	5 ml
Courgettes non-pelées râpées	375 ml	750 ml
Raisins	60 ml	125 ml
Noix de Grenoble	60 ml	125 ml
Noix de coco	60 ml	125 ml

Mode de préparation

- Mélanger les oeufs battus, le sucre et l'huile végétale.
- Tamiser les ingrédients secs ensemble et les ajouter au premier mélange.
- Y incorporer les courgettes, les raisins, les noix et la noix de coco.
- Verser dans 1 ou 2 moules à pain graissés (23 cm x 13 cm).
- Cuire au four à 180°C pendant 45 minutes.
- Refroidir 5 minutes avant de démouler.
- De préférence attendre quelques heures avant de trancher.

Rendement: 10 ou 20 portions

V.A.	Calories	Protéines	Lipides	Glucides
	2 600	82g	240g	742g

CARRES AUX DATTES

- 1^{er} 2 tasses de gruau
 1 tasse de cassonade
 1 1/2 tasses de farine tout usage
 1 c. à thé de soda à pâte
 3/4 lbs de beurre
- Mélanger le tout et partager en deux la recette

- 2^{ème} Faire bouillir les dattes dans ...
 1/2 tasse de cassonade
 1 tasse d'eau pendant 5 minutes
 Si le mélange est trop sec pour être étendu, ajouter un peu d'eau.

CUISSON: Cuire à 350°
 Durée 35 minutes
 Moule 7" X 11"

Bouilli à dinde

Ingrédients

	1	4
Dinde déshydratée	125 ml	500 ml
Flocons de légumes déshydratés	60 ml	250 ml
Flocons d'oignon déshydratés	30 ml	125 ml
Flocons de persil	10 ml	30 ml
Origan	1 ml	5 ml
Thym	1 pincée	2 ml
Poivre	1 pincée	2 ml
Sel	1 pincée	2 ml
Eau	50 ml	1 ml
Concentré de poulet	5 ml	20 ml
Fécule de maïs	15 ml	60 ml

Mode de préparation

- À la maison, ensacher ensemble les ingrédients secs sauf la fécule de maïs.
- Au camp, mélanger tous les ingrédients avec l'eau sauf la fécule de maïs.
- Amener à ébullition et mijoter 10 minutes.
- Diluer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide puis l'ajouter aux autres ingrédients en brassant constamment.
- Mijoter encore 5 minutes puis servir sur des petites nouilles aux oeufs plates ou sur toutes autres céréales.

V.A.	Calories	Protéines	Lipides	Glucides
	1 264	146g	28g	91g

Référence: O. Dumais, *La viande déshydratée en cubes ou en grains*, Expéditions, vol.1, no 5, 1982.

Ragoût bonanza

Ingrédients

	1	4
Boeuf haché	125 g	500 g
Margarine	15 ml	60 g
Crème de champignons	¼ sachet de	1 sachet de
déshydratée	36 g	36 g
Oignon haché	30 ml	1
Sauce Worcestershire	1 ml	5 ml
Pois verts en conserve ou	60 ml	250 ml
Légumes déshydratés	30 ml	125 ml

Mode de préparation

- Brunir la viande hachée dans la margarine.
- Ajouter tous les autres ingrédients et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.

Suggestion: Servir avec des pommes de terre, des pâtes alimentaires ou d'autres céréales.

V.A.	Calories	Protéines	Lipides	Glucides
	1 917	105g	132g	74g

Boules au *NUTELLA*

Ingrédients

<i>NUTELLA</i>	1 l
Miel	500 ml
Gruau d'avoine	1,5 l
Noix de Grenoble hachées	250 ml
Vanille	5 ml

Mode de préparation

- Bien mélanger le *NUTELLA* et le miel
- Y ajouter les autres ingrédients et façonner en boules.
- Réfrigérer.

Rendement: 36 portions

V.A.	Calories	Protéines	Lipides	Glucides
	10 664	365g	593g	1 084g

