

LES REPAS OUTDOOR : LES P'TIT-DÈJ

PRÉPARATION À FAIRE CHEZ SOI PUIS À RÉCHAUFFER AU BIVOUAC

1) CRÈME AU CHOCOLAT (466 cal par portion de 115g)

- 60g de farine d'avoine précuite (380 cal/100g)
- 25g de sucre pur sucre de canne non raffiné (390 cal/100g)
- 30g de cacao en poudre type pur cacao non sucré (405 cal/100g)
- 1 pincée de sel
- mettre le tout dans un sachet de conservation (sachet réutilisable type ziploc ou autre)



- * CUISSON AU BIVOUAC : prendre 3 volumes d'eau pour 1 volume de préparation. Mettre le tout à chauffer. Quand l'eau frémit, remuer pendant 5 minutes. Le tout représente à peu près 500ml.

2) PORRIDGE PROTÉINÉ (570 cal par portion de 145g)

- 100g de flocons d'avoine (370 cal/100g)
- 25g de lait en poudre (490 cal/100g)
- 10g de sucre de canne non raffiné (395 cal/100g)
- 1 cuillère à soupe de poudre protéinée soit environ 10g (365 cal/100g)
- mettre le tout dans un sachet de conservation (sachet réutilisable type ziploc ou autre)



- * CUISSON AU BIVOUAC : prendre 2 volumes d'eau pour 1 volume de préparation. Mettre le tout à chauffer. Quand l'eau frémit, remuer pendant 3 minutes pour laisser épaissir sur petit feu pendant 3 autres minutes en remuant continuellement.

3) MIX MUESLI-GRANOLA PROTÉINÉ (503 cal par portion de 115g)

- 30g de flocons d'avoine (370 cal/100g)
- 30g de muesli aux fruits (type Bjorg 360 cal/100g)
- 30g de granola (type Bjorg 420 cal/100g)
- 25g de lait en poudre (490 cal/100g)
- 1 cuillère à soupe de poudre protéinée soit environ 10g (365 cal/100g)
- mettre le tout dans un sachet de conservation (sachet réutilisable type ziploc ou autre)



- * PRÉPARATION AU BIVOUAC : verser de l'eau froide et attendre 3 minutes pour réhydrater les fruits.