



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

DÉJEUNER

**Crêpes**

Mélange en sac préparé d'avance avec du lait en poudre. Seulement ajouter l'oeuf, l'eau et l'huile.

ref. Livre : La Gastronomie en plein air, Odile Dumais

**Pizza déjeuner du randonneurs**

[lien ici](#)

**Muffins anglais**

Ajouter oeufs, fromage, bacon, ...

**Céréales, yogourt granolas, fruits**

Apporte tes céréales ou mélanges granolas préférés! Ajoutes-y des noix pour un repas plus soutenant.

**Muffins cuits à la poêle**

Mélange en sac préparé d'avance avec du lait en poudre. Seulement ajouter l'oeuf, l'eau et l'huile.

[lien ici](#)

**Brie fondant au noix et au miel.**

Miam! Servir au déjeuner ou à l'apéro. Cuire sur le feu ou le BBQ. Dans du papier d'aluminium, c'est un délice.

**Tortilla déjeuner**

Oeufs brouillés, salsa, fromage, coriandre dans une tortilla.

Si tu es à ta dernière journée, du **GRUAU** c'est gagnant! Nous on appelle ça de la bouillasse chaude. Ajoutes des fruits, noix, sirop d'érable, ...

**Des toasts ça fait aussi la job! ;)**

DÎNER

**Casserole de haricots et de saucisses.**

Faire sur place ou d'avance. Se décongèle. J'aime bien avoir quelque chose à décongeler pour les premiers repas. C'est simple et rapide! Convient aussi pour le souper.

[lien ici](#)

**Tortilla au thon**

Le thon se conserve bien sans utiliser l'espace dans la glacière.

Ajoutes-y quelques crudités!

Choisis le pain et la protéine de ton choix, c'est l'heure de manger des sandwiches.

**Hot dog & salade de choux**

Mélange en sac préparé d'avance avec lait en poudre. Seulement ajouter l'oeuf, l'eau et l'huile.

**Salade de melon d'eau, feta, curry, tomates, un délice!**

**Maïs**

Si c'est la saison! Toujours un bon dépanneur.

**Houmous, pita et crudités**

Un excellent repas sur le pouce.

**Pâte rapide fromage et petit pois**

Alternative au fameux «kraft dinner».

Ajoutes-y le restant de boulette de hamburger émietté de la veille.

**Grilled cheese, soupe aux tomates**

Dîner facile à préparer. Utilise ta soupe en canne préférée

Recette de grilled-cheese à partager.

[ici](#)

**Gnocchis aux tomates séchées et au thon**

Les gnocchis s'achètent sous vide et se conservent dans le garde-mangé. Parfait pour un dernier repas quand il ne te reste plus grand-chose!

[lien ici](#)

SOUPER

**Grillades**

Tu peux mariner ta viande d'avance et l'apporter congelé. Servir avec légumes grillés et pain naan.

Refaire plusieurs fois dans la semaine avec protéines et marinades différentes!

**Spag**

Apporte ta recette de sauce congelée, elle rafraichira la glacière en même temps!

**Chili**

idem au spag, servir avec du riz et croustilles de maïs.

**Couscous aux saucisses**

**Poisson** papillote et riz

**Hamburger****Fahitas ou tacos****Salade de maïs et courgette grillées**

S'il te reste des maïs du dîner ;)

[lien ici](#)

**Tofu aux arachides**

**Brochettes de Tofu grec**

[lien ici](#)

**Steak de tofu**

Utilise une sauce BBQ du commerce pour te simplifier la vie!

[lien ici](#)

**Cari rapide sur feu de camp**

[lien ici](#)

**Fondue au fromage**

On se gâte!

**Un ToUsKi si c'est ta dernière journée!**

Manger tout ce qu'il reste de potable dans ton inventaire!

[Plus d'idées ... ici ;\)](#)

PEAKBWA