

# DESTINATION zéro déchet



**MEUTE DU ROC DE LA PAIX**  
- Grand Camp 2019 -



# TABLE DES *matières*

- 3 Présentation
- 4 Sensibilisation
- 8 Alimentation
- 14 Hygiène
- 15 Matériel
- 17 Déchets
- 18 Résultat
- 19 Annexes

# PRESENTATION

## Meute du roc de la paix

Bonjour à tous,

Nous avons mis au point ce petit fascicule pour parler de notre expérience et regrouper en un seul endroit tout ce qui a été mis en place pour se rapprocher du zéro déchet.

Issue d'une petite unité familiale la **BH009** à Jette, la meute s'est peu à peu agrandie pour compter pas moins de 45 louveteaux. Ils ont entre 8 et 12 ans et sont encadrés par 8 chefs.

Nous n'avons jamais vraiment pensé à nous lancer dans un défi environnemental auparavant mais cette année, le contexte s'y prêtait bien et nous avons entendu de nombreuses choses sur le sujet autour de nous. Après plusieurs conversations sur le sujet, et des motivations assez divergentes mais bien présentes, il était temps d'organiser notre premier camp destination zéro déchet.

Akela pour le Staff Loup 🐺



# Sensibilisation

## Parents et animés

Pour nous aider dans notre démarche, nous avons pu compter sur l'aide précieuse de l'association Zéro Waste Belgium, qui a organisé, pour une dizaine d'unités en Belgique, une formation au château de Courrière. Durant cette formation, nous avons abordé différentes thématiques liées à la réalisation d'un camp scout zéro déchet ; la création des menus, de saisons avec un maximum de produits locaux et achetables en vrac, la réalisation d'un compost, la réduction des déchets au niveau de l'hygiène, du matériel,... Nous avons évidemment eu la possibilité de poser toutes les questions qui nous passaient par le tête et cela nous a conforté et motivé encore plus à réaliser un camp zéro déchet.



PS : nous avons eu la visite de la chaîne de télévision BX1, qui a réalisé un reportage sur notre camp. Ce fut une chouette expérience pour tout le monde !

Ce qui nous a surtout beaucoup aidé c'est le **soutien des parents**. Grâce à eux, nous avons réussi à récupérer beaucoup de contenants en tout genre (pots en verre, boîtes en métal, boîtes en plastique et seaux). Certains nous ont aussi confectionné des sacs en tissu pour mettre nos pains et nos baguettes.

Nous avons aussi reçu des mails et messages d'encouragement qui nous ont vraiment fait plaisir et nous nous sommes vraiment senti soutenus dans notre démarche.

Waouououohhhh !!!!!!! Quelle motivation!  
Vous m'impressionnez, bravo.  
D'ici juin, on va rassembler quelques emballages et on vous fournira  
ça avant le barbecue.  
Emmanuel

Bonjour les chefs,  
Bravo de vous lancer dans ce chouette défi pour notre planète, c'est très chouette.  
Je peux vous donner une dizaine de pots de confiture (propre !!!), qq récipients  
pour les savons liquides. J'ai des tissus qui peuvent être utiles pour la confection  
de sacs en vrac. Je veux bien coudre mais j'aimerais que l'on me donne les  
dimensions des sacs pratiques pour vous.

Bonne semaine et à dimanche,

Agnès

Super le camp zéro Dechets ! On apportera des pots et autres affaires le 23 car  
oscar ne sera pas là ce dimanche, compétition athlétisme.

Bravo pour votre engagement ! Merci  
Caroline

Bonjour les chefs,

Bravo pour cette superbe initiative.

Nous sommes aussi dans cette démarche à la maison, enfin on n'est pas encore  
au point mais on avance!

J'ai fait les sacs à vrac pour la maison donc je peux vous en faire aussi? Plutôt  
pour le pain ou autre ? Pain tartines ou baguettes ? Combien ?

J'apporterai aussi dimanche des vieux collants pour tawashi. Vous faites un atelier  
avec les louveteaux?

Pour les contenants, en principe les friteries peuvent donner des seaux avec  
couvercles (pots de sauce)...

Pour le savon pour les mains, un savon solide glissé dans un bas nylon noué et  
suspendu?

A dimanche,

Nathalie

Avant de débuter notre camp zéro déchet, nous avons décidé de bien le préparer avec les animés. C'est pourquoi, la **dernière réunion** de l'année a été dédiée à la sensibilisation et nous avons organisé quelques petites épreuves basées sur **les 5 « R »**.



En pratique, nous avons chacun un stand et les animés passaient par petits groupes pour avoir plus d'informations sur le « R » en question et réaliser l'épreuve.

1. Refuser : Parcours avec des petites balles en plastique à éviter.
2. Réduire : Jeu de l'Iceberg<sup>1</sup> en parlant de l'empreinte carbone.
3. Réutiliser : Atelier d'éponges TAWASHI<sup>2</sup>.
4. Recycler : Explication sur le tri des déchets et choisir la bonne poubelle.
5. Rendre à la terre (composter) : Planter des radis<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Au départ, il y a une grande bâche où tous les animés doivent se mettre dessus sans que personne ne mette un pied par terre. Quand ils ont réussi, ils doivent réussir à plier la bâche en deux sans que personne ne tombe de la bâche. Ensuite ils la plient en quatre, en huit, etc.

<sup>2</sup> Voir annexe 5 pour le mode d'emploi.

<sup>3</sup> Voir annexe 1 pour le bricolage du pot dans lequel nous avons planté les radis.

Lors du **barbecue d'unité**, trois semaines avant le camp, nous avons décidé de sensibiliser les animés, mais aussi les parents avec des petits ateliers zéro déchets.

Ils ont donc pu faire des éponges TAWASHI, leur propre dentifrice, leur gel-douche et du savon vaisselle<sup>4</sup>. Ils pouvaient évidemment reprendre l'ensemble chez eux pour pouvoir tester les différents produits.



Nous avons également essayé, pour la première fois, de réduire nos déchets lors du barbecue de fin d'année. Il fallait éviter les couverts et assiettes en plastique ou en carton. C'était une requête en plus pour les parents, car ils ont du faire leur propre vaisselle et amener des contenants pour leurs salades et viandes. Finalement c'était une chouette expérience et la majorité des parents ont bien rigolé en faisant la vaisselle.

<sup>4</sup> Voir les annexes 2, 3 et 4 pour les recettes de dentifrice, gel-douche et savon vaisselle.

# Alimentation

## Menu, courses et transport

C'est le pôle qui nous a pris le plus de temps, autant avant le camp que pendant. Nous avons fait en sorte de préparer notre menu assez de temps à l'avance pour pouvoir le soumettre à Fristouille et éventuellement encore changer quelques détails. Fristouille est une organisation belge qui vous aide à (re)penser votre assiette et à préparer vos repas de manière durable. Ils nous ont bien aidé lors de la réalisation des menus.

## Grand camp 2019

	PETIT DEJEUNER	LUNCH	GOUTER	DINER
SAMEDI 20				Hachis Parmentier
DIMANCHE 21			Cookies	Cordons bleu et chou-fleur
LUNDI 22	Tartines avec cacao	Dal indien	Pastèques et melons	Baguettes jambon et fromage
MARDI 23	Céréales avec lait	Spaghettis bolognaise	Yaourts aux fruits	Salade liégeoise
MERCREDI 24	Tartines avec cacao	Taboulé aux boulettes	Gâteau d'anniversaires	Soupe tomate et carotte
JEUDI 25	Croquemonsieurs	Riz ratatouille	Poires et abricots	Céréales avec jus
VENDREDI 26	Tartines avec cacao	Baguettes jambon et fromage	Mandarines et gaufres	Pâtes au pesto
SAMEDI 27	Tartines avec cacao	Baguettes avec salades	Bananes et sablés	Saucisses, purée et compote
DIMANCHE 28	Céréales avec jus	Hamburgers avec frites	Pièce montée fruits et cake du verger	Pâtes aux brocolis
LUNDI 29	Tartines avec cacao	Risotto	Brochettes de fruits	Concours cuisine
MARDI 30	Céréales avec jus	Pâtes carbonara	Brownies	Soupe courgette
MERCREDI 31	Céréales avec jus	Hot-dogs	Pommes et oranges	Auberge espagnole

### Courses en vrac

Après avoir réussi à trouver tous les contenants (une partie reçu des parents et d'autres récoltés de notre côte<sup>5</sup>), il fallait trouver des magasins et des fournisseurs en vrac. Nous avons donc mis en place une base de données sur Excel pour nous simplifier la tâche.

Dans celle-ci se retrouvait quel produit trouver dans quel magasin en quel quantité et à quel prix. Dès lors, pour donner un exemple, il suffisait de faire une recherche sur le document pour savoir exactement combien de

---

<sup>5</sup> Par exemple, pour les grands seaux en plastique, nous avons été dans les snacks et friteries pour prendre les grands pots de sauce de 10 litres.

farine il fallait durant le camp et acheter en conséquence, en une fois, toute la farine du camp.

Avant le camp, nous avons été chercher tous les vivres non-périssables (farine, sucre, céréales, pâtes, etc.) chez Please like Meal<sup>6</sup>, **un magasin en vrac à Bruxelles**. Le magasin n'est pas très grand mais nous avons commandé à l'avance pour qu'il n'y ait pas de rupture de stock. En plus de la bonne qualité des produits, le service sur place et les vendeurs étaient vraiment prêts à nous aider et nous avons même eu une réduction pour les scouts, étant eux aussi de anciens scouts !



Notre camp se déroulait en Flandre et nous avons trouvé deux magasins en vrac à Anvers. Quelques semaines avant le camp, trois membres du staff s'y sont rendu pour aller voir quels magasins s'y trouvait, quels étaient les prix et quel produit y trouver. Ils ont également été voir les **boulangeries et boucheries** dans le coin pour pouvoir comparer les prix ainsi que les moments d'ouverture.

Sur place, l'essentiel était de ne pas oublier de commander les pains et la viande dont nous avons besoin au moins 24 heures à l'avance. Il fallait également prévoir suffisamment de sacs en tissus et de contenants pour y mettre les produits. Notre but était de se fournir le plus localement possible avec une nourriture de qualité (on a redécouvert le goût des lardons à ce camp 😊). Les fournisseurs étaient ravis et nous faisaient souvent une réduction sur nos commandes, ce qui nous a permis de ne pas dépasser notre budget prévu.

---

<sup>6</sup> Ils sont contactables au +32494/24.12.12 ou par mail [info@pleaselikemeal.be](mailto:info@pleaselikemeal.be)

Notre plus grand sujet de recherche a été pour le lait. Au départ, nous avons cherché dans les fermes aux alentours pour se fournir directement dans des bouteilles en verre. Mais elles étaient trop loin pour s'y rendre en vélo et y aller en voiture aurait été paradoxal. Certains subsides sont accordés aux camps en Wallonie lorsque ceux-ci se fournissent localement mais il n'y avait pas d'équivalent en Flandre. Nous avons remarqué que des Carrefours aux alentours vendaient des briques de lait de la marque « **La Bande de Félaït** » remboursé entièrement par l'Apag-W. Sur place, nous n'avons malheureusement pas eu assez de temps pour faire autant de magasins et avons donc acheté majoritairement du lait en grande surface. Une idée qui pourrait être exploitable pour un prochain camp serait d'utiliser les briques pour faire des nichoirs pour oiseaux<sup>7</sup>.



**Tous les fruits et les légumes** nous étaient livrés à l'endroit de camp deux fois par semaine. On devait s'organiser pour faire les commandes rapidement mais pour le reste nous avons des légumes et des fruits de bonne qualité, locaux, de saisons et directement sur place.



Pour le **transport**, nous avons construit une charrette à accrocher sur le vélo pour ne pas devoir prendre la voiture pour les courses à proximité comme la boulangerie ou boucherie.

Nous avons fait le choix de la construire nous-même et en métal<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> Voir annexe 7 pour le mode d'emploi.

<sup>8</sup> Voir annexe 6 pour le mode d'emploi.

Un autre challenge avec les loups était le fameux **Concours Cuisine** ! Après avoir fait les menus (entrée, plat et dessert) avec eux, nous sommes partis avec un aîné par sizaine pour aller faire les courses en vrac. Ce sont eux qui décidaient de ce qu'ils allaient préparer et des ingrédients à utiliser. Nous les avons juste aidés à savoir ce que nous allions pouvoir trouver sur place, en vrac et les alternatives possibles. Il fallait aussi qu'ils prennent assez de contenants pour limiter un maximum les déchets.



Sur place, ils ont bien aimé cette nouvelle manière de faire les courses même si c'était un peu plus de travail, de peser le contenant puis de peser les bonnes quantités de ce qu'il y avait besoin pour les menus. Quoiqu'il en soit, ils étaient déterminés à gagner le prix spécial du zéro déchet.

On a remarqué qu'il était très compliqué de trouver du basilique et des fruits rouges en vrac mais au final, ils se sont vraiment amusés à cuisiner et nous nous sommes vraiment régalés.



## Confitures, chocolat et compotes

Pour faciliter le travail des intendants, nous avons décidé d'organiser la veille du départ en camp, **une journée cuisine en staff**. En même temps d'être utile, on a passé un bon moment et appris à cuisiner un tas de nouvelles choses. A la fin de la journée, nous avons 11 kg de compote, 3 litres de sirop de pomme, 24 pots de pâte à tartiner au chocolat, 8 pots de confiture de fraise, 8 kg d'haricots verts (équeutés et blanchis), 3,5 kg de cookies et 8 kg de hachis parmentier (ce dernier pour le repas spécial avec les aînés)<sup>9</sup>.



## Goûters

Un challenge important pour nous était de réussir à ne pas utiliser un seul emballage de biscuit pendant les 10 jours de camp. Nous alternions des fruits et des pâtisseries préparées par les animés. Ils cuisinaient en plus petit groupe accompagnés de deux chefs comme, ça tout le monde a pu essayer au moins une fois (et plus pour certains qui adoraient la cuisine).

Comme dit précédemment, nous nous sommes occupés des cookies pour le premier jour, ensuite les loups ont appris à cuisiner des sablés, des brownies, un gâteau au chocolat et un cake aux pommes<sup>10</sup>. Ceux qui passaient leur badge intendant ont même appris à faire une pièce montée composée à 100% de fruits<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Voir les annexes 8, 9, 10, 11 et 12 pour les recettes de compote, de sirop de pomme, de pâte à tartiner au chocolat, de confiture de fraise et de cookies.

<sup>10</sup> Voir les annexes 13, 14, 15 et 16 pour les sablés, brownies, gâteau au chocolat et cake à la pomme.

<sup>11</sup> Voir annexe 17 pour la pièce montée de fruits.

Pour les boissons lors des goûters et à certains repas plus festifs, on buvait du sirop de pomme préparé à l'avance mais aussi du jus de pastèque fait-maison<sup>12</sup>. On avait aussi acheté une sorte de robinet pour faciliter le service à table.



Au début, les loups, par habitude, demandaient de la grenadine puis au final, la majorité a adoré les nouvelles alternatives que nous avons proposées.

## Repas végétariens

Nous avons préparé six repas entièrement végétarien à ce camp<sup>13</sup>, d'abord un **dhal indien** avec du riz, des lentilles, des brocolis et du curry. C'est une recette que nous avons appris avec Fristouille. Nous avons également préparé une **ratatouille** avec du riz. Pour les légumes, il a fallu pas mal de temps pour couper tous les légumes (courgettes, aubergines, poivrons, tomates, oignons et ail) mais les chefs n'hésitaient pas à filer un coup de main aux intendants ! Nous avons savouré des **pâtes** avec du vrai pesto maison (le goût change tout) et aussi un **risotto** aux courgettes. Il y a également deux soirs où nous avons mangé des **soupes** avec du pain : Une aux tomates, carottes et oignons et une autre aux pommes de terre, courgettes et oignons. Notre mixeur n'a pas tenu très longtemps du coup les soupes n'étaient pas très liquide mais ça ajoutait de la consistance au repas et même ceux qui, d'habitude n'aime pas trop les légumes, se sont régalés.



<sup>12</sup> Pour la recette, il suffit de presser le jus de la pastèque, d'ajouter un peu de sucre de canne et d'eau.

<sup>13</sup> Toutes les recettes sont disponibles sur internet.

# Hygiène

## Douche et vaisselle

Dès l'arrivée des louveteaux, nous avons commencé par des petits ateliers zéro déchets pour faire nos produits d'hygiène<sup>14</sup>. Ils s'étaient répartis en plusieurs petits groupes.

Pour se laver, ils ont fabriqué un **gel douche liquide** à partir de savon de Marseille rapé. La texture au début était un peu bizarre parce qu'il ne moussait pas beaucoup mais après on avait la peau super douce. Pour le shampoing, il n'y avait pas d'alternative non-solide, on s'est donc rendu dans un magasin en vrac (Please Like Meal à Bruxelles) pour acheter 5 litres de shampoing à la lavande.

Les loups ont aussi créer leur propre **dentifrice** à la menthe et à l'orange. Mais ils ont du attendre le soir pour pouvoir l'essayer !



Ils ont aussi appris à faire leur propre produit **vaisselle**. Lorsqu'on avait affaire à des poeles plus compliquées à nettoyer, il nous suffisait de modifier les doses pour que le produit soit plus dégraissant.

Nous avons encore fait des **éponges TAWASHI** pour pouvoir faire la vaisselle à plusieurs. Dès qu'on voyait qu'elles étaient trop sales il suffisait de les mettre dans de l'eau bouillante et du savon pendant quelques heures. Nos loups sont vraiment devenus des pros pour faire ces petites éponges en deux temps, trois mouvements.

<sup>14</sup> Voir toutes les recettes et les modes d'emploi en annexe 2, 3, 4 et 5.

# Matériel

## Vaisselle, jeux et bricolages

Des choses étaient bien entendu déjà mises en place dans l'unité comme l'utilisation de **gourdes** par tous les loups. Pour la **vaisselle**, nous utilisons toujours la notre mais cette fois ci, il y avait de la assiettes et des couverts disponibles. Nous n'utilisons pas de couverts en plastique ou d'assiettes en carton. L'année dernière, nous avons également investi dans des **gobelets réutilisables** achetés chez Ecocup. En plus d'être pratique et écologique, on a pu les personnaliser en mettant le logo de l'unité dessus.

Pour notre **matériel de jeu**, nous essayons d'utiliser un maximum ce que nous avons déjà au local ou chez nous. Certaines choses sont plus compliquées à ne pas devoir acheter ou à acheter en vrac comme du papier collant ou des punaises mais nous essayons de les réutiliser un maximum et que rien ne serve que pour un seul jour ou un seul camp.



Au niveau des **déguisements**, nous n'avons rien achetés de neuf. Nous avons un peu fouillé chez nous et dans notre malle à déguisement pour trouver ce qu'il nous fallait.





Pour les **bricolages**, nous avons trouvé une peinture à faire à partir de colorants et d'eau mais au final c'était assez cher, difficile à trouver et la peinture en grande surface n'était pas une énorme source de déchets.

Souvent les loups reprennent leurs bricolages et créations chez eux.

Nous avons organisé un badge artiste où de belles créations ont vu le jour et un des challenge à relever était de construire une œuvre d'art à partir de déchets.

Certains petits rigolos ont tellement pris goût au zéro déchet qu'ils se sont fait des chapeaux en pastèque et en vieux ballon de foot !



# Déchets

## Tri et sacs poubelles

L'endroit de camp où nous étions ne faisait pas vraiment de tri des déchets comme à Bruxelles (sacs blancs, jaunes et bleus) et il fallait simplement tout mettre dans un grand conteneur. Nous avons donc pris nos propres sacs poubelles pour pouvoir mieux estimer à la fin du camp le nombre de déchets que nous avons.



Pour le **verre**, nous n'achetions que des bouteilles consignées et n'avions donc pas besoin d'aller à la bulle à verre. Pour les **PMC**, nous n'avions que les briques de lait avec lesquelles à la base nous voulions faire un bricolage mais, faute de temps, ça n'a pas été possible. Nous nous étions renseigné pour pouvoir faire un **compost** sur l'endroit de camp ou en trouver un dans les environs mais ça n'a pas été possible. Nous avons donc juste creuser un « trou à bouffe » mais avons fait en sorte qu'il ne soit pas trop profond pour que les déchets organiques se décomposent plus facilement. Nous n'avions pas souvent de restes mais lorsqu'il y en avait nous les conservions pour un autre repas. Au niveau du **carton et papier**, nous l'utilisons pour démarrer nos feux avant les veillées.



# Résultats

## Juillet '19

Au final, nous avons eu **1,75** sacs poubelles blancs et **1,5** sacs poubelles bleus pour **40** louveteaux (de 8 à 12 ans), **8** chefs et en moyenne **3** intendants pendant **11** jours. Notre objectif était de rester en dessous de **5** et il serait même possible de faire encore moins.

Au niveau du budget, nous avons dépensé **5,9€** par jour/personne pour manger local, en vrac, de saison et bio.

L'expérience a été très enrichissante et nous a donné envie d'appliquer plus de choses dans notre quotidien chez nous. On ne sait pas encore si on va retenter l'expérience l'année prochaine mais en tout cas on a tout ce qu'il faut pour maintenant avec bien sûr toujours quelques améliorations à apporter mais le plus dur est fait !

Le Staff Loup 



# Annexe 1 : Pot pour planter des graines

Le plus dur dans ce bricolage était de trouver des grandes bouteilles en plastique alors que tout le monde essaye de faire des efforts pour boire dans des gourdes ou acheter des bouteilles en verre.

Matériel : Une bouteille en plastique, un cutter ou ciseaux, de l'engrais, des graines et de l'eau.



- Couper la bouteille en deux à l'aide d'un cutter ou d'un ciseau. Cette étape était plutôt réservée aux plus âgés (11-12 ans).
- Faire 3 petits trous près du goulot (pas trop gros et aux opposés l'un de l'autre).
- Pendant ce temps, aller remplir l'autre moitié de la bouteille d'eau.
- Mettre la terre dans la moitié avec les trois trous. Le mieux est d'utiliser de l'engrais qui vient du compost pour bien illustrer le fait de rendre à la terre, composter.
- Et, comme sur le dessin, inverser les deux parties de la bouteille pour pouvoir planter les graines.

Nous avons décidé de planter des radis car ils sont faciles à entretenir et poussent en 1 mois. Au final, ils étaient trop petits pour être mangés mais le plus important était vraiment de pouvoir en apprendre plus aux louveteaux et leur montrer comment faire. Le plus important est qu'ils ont adoré cette petite expérience de potager.



## Annexe 2 : Dentifrice

Matériel : Gel d'aloë vera, blanc de meudon et huiles essentielles.

- Mélanger 1 cuillère de gel d'aloë vera (il est anti-bactérien et rend la texture plus agréable) avec 1 à 2 gouttes d'huiles essentielles. On avait choisi de la menthe mais aussi de l'orange pour ceux qui préfèrent (mais il est possible d'acheter n'importe quel goût).
- Ajouter 3 cuillères à café de blanc de meudon (c'est un abrasif léger qui n'abime pas les dents) et mélanger jusqu'à ce que la pâte devienne homogène.

Il ne faut pas confondre le gel d'aloë vera (prendre le plus pur possible 98%) avec le jus d'aloë vera qui est liquide et destiné à être bu. On trouve les ingrédients chez Di, dans les magasins bio et boutiques spécialisées en huiles essentielles.

On utilisait une petite cuillère pour le mettre sur la brosse à dent pour que ce soit plus hygiénique. Au début la texture peut sembler bizarre parce que le dentifrice ne mousse pas autant que ceux qu'on trouve en grande surface.

## Annexe 3 : Gel douche

Matériel (pour 300 ml de savon liquide) : Eau, savon de Marseille râpé, miel et huile d'olive.

- Faire bouillir 300 ml d'eau puis hors du feu, mettre 20 g de savon de Marseille dans l'eau chaude.
- Ajouter 2 cuillères à soupe de miel et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélanger le tout et verser dans le contenant

Il est possible d'ajouter des huiles essentielles dans la recette pour amener un parfum mais il faut faire attention de pas en mettre trop sinon ça devient écoeurant.

## Annexe 4 : Savon vaisselle

Matériel (pour 500 ml de liquide vaisselle) : Eau, bicarbonate de soude, cristaux de soude et savon noir.

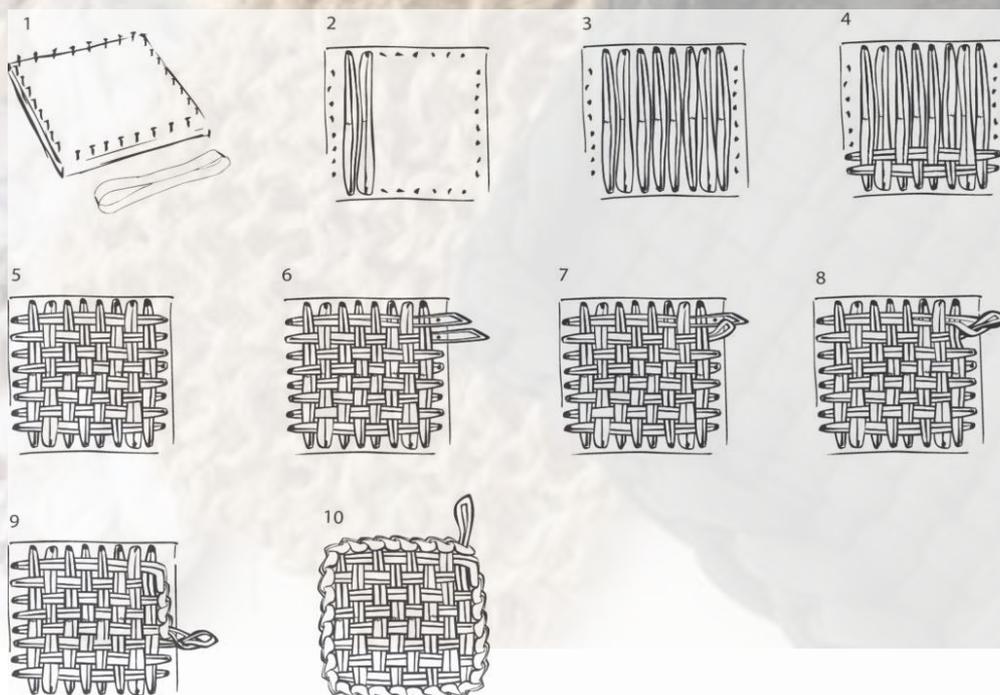
- Faire chauffer 500 ml d'eau.
- Mélanger 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 1 cuillère à café de cristaux de soude et 2 cuillères à café de savon noir directement dans la bouteille. Il faut les mettre petit à petit et délicatement pour éviter trop de mousse.

Il est possible de se fournir tous les ingrédients au magasin Di ou dans des magasins zéro déchet. Pour l'odeur, il est aussi possible d'ajouter des huiles essentielles.

Avant de l'utiliser, il faut un peu secouer la bouteille pour que les ingrédients se mélangent bien. Il moussera moins que celui en grande surface mais il reste efficace.

## Annexe 5 : Eponges Tawashi

Il existe de nombreuses vidéos sur Internet, ou voici la réalisation étape par étape.



## Annexe 6 : Charrette pour vélo

Matériel : Tige filetée de 12 (feedback : préférez une tige plus grosse), deux roues de vélo (avant de préférence), escroux, vis, rondelles, grilles, tuyaux et barre de métal de récup et colsons.

Temps de travail : 8h

Utilisation : C'était très facile de tracter la charrette. Elle est reliée au vélo au niveau du tube de selle et suit bien la trajectoire du vélo. Le poids ne se fait pas sentir quand on roule sauf au démarrage et au freinage. Il faut donc prévoir les distances nécessaires.



Feedback : La charrette fût très pratique. On a fait toutes les courses de chez le boucher, la boulangerie et au supermarché du village. On l'a aussi utilisée pour transporter notre matériel de jeu jusqu'au bois ou faire les charges bois. C'était donc une charrette multifonction.



Conseil : Si vous n'êtes pas doué en bricolage ou que vous n'avez pas de disqueuse, faites une charrette en bois et non en métal.

Notre tige filetée s'est un peu pliée à cause du poids et des chocs de la routes. Pensez donc à la mettre dans un tuyau rigide pour qu'elle soit soutenue et essayez de prendre la plus grosse possible selon les roues que vous avez.

Renseignez-vous sur la réglementation pour les charrettes pour vélo. Il faut par exemple mettre des bandes réfléchissantes à l'arrière et sur les côtés de la charrette.

## Annexe 7: Bricolage de mangeoire à oiseaux

Matériel : Une brique de jus lait, des indélébiles ou marqueurs Posca, un cutter, de la peinture et de la ficelle.

- Vider, laver, rincer et bien laisser sécher chaque brique avant de la décorer et de la remplir.
- Découper, au cutter, des ouvertures de 10 cm de haut environ, à 5 cm de la base, sur 3 côtés de la brique au cutter.
- Découper les bords des perchoirs et toits de chaque ouvertures pour les rendre moins piquants.
- Percer éventuellement des petits trous dans le fond de la brique pour éviter toute humidité stagnante.
- Peindre la brique, laisser sécher puis dessiner dessus ce qu'on veut.
- Attacher une ficelle sur le haut pour suspendre la brique.

## Annexe 8: Compote

Ingrédients (4 personnes) : 1 kg de pommes et 200 g de sucre (pas indispensable si pomme assez sucrées).

- Peler les pommes, les couper en gros morceaux et les mettre dans une casserole avec le sucre.
- Arroser d'un litre d'eau, bien mélanger le tout et laisser mijoter pendant 1 h à feu doux.

Pour le goût il est possible de rajouter plus ou moins de sucre ou même d'ajouter de la cannelle.



## Annexe 9 : Sirop de pommes

Après avoir fait la compote avec la peau et le trognon des pommes, nous avons fait du sirop. Idéalement, les pommes devraient être bio.

Ingrédients (250 ml) : 5 pommes, 300g de sucre et 500 ml d'eau.

- Laver et frotter la peau des pommes avant de les éplucher.
- Mélanger dans une casserole les morceaux de peaux et trognons avec 150g de sucre, couvrir avec 500ml d'eau, porter à ébullition et laissez cuire 20 minutes à feu doux.
- Oter du feu, couvrir et laisser macérer une nuit.
- Le lendemain, filtrer l'eau dans une autre casserole, ajouter 150g de sucre et porter à ébullition laisser réduire environ 15 à 20 minutes, jusqu'à la formation du sirop (c'est-à-dire jusqu'à ce que la surface du liquide soit entièrement couverte de petites bulles).
- Verser immédiatement dans une bouteille, la fermer et laisser refroidir avant de mettre au frigo.

Si en refroidissant votre sirop est trop épais (ce qui peut arriver quand on ne surveille pas bien la cuisson et qu'on dépasse largement le stade de la formation du sirop) ajouter un peu d'eau bouillante dans la bouteille, fermez la bien et secouez la pour diluer le sirop.

## Annexe 10 : Pâte à tartiner au chocolat

Ingrédients : 150 g de chocolat 50% cacao, 1 boîte de crème liquide, 1 dl de lait concentré sucré et 250 g de beurre.

- Faire fondre le chocolat au bain marie.
- Ajouter le lait concentré sucré et le beurre petit à petit.
- Fouetter la crème fraîche et l'incorporer.
- Mettre dans un pot puis conserver au frigo.

# Annexe 11 : Confiture de fraise

Ingrédients (pour 8-10 pots) : 2 kg de fraises et 1 kg de sucre gélifiant.

- Nettoyer les fraises mûres et les couper en morceaux.
- Mettre les fraises dans une grande casserole et les arroser du sucre gélifiant.
- Laisser reposer couvert durant  $\pm$  3 h.
- Mettre la casserole sur le feu et porter à ébullition. Laisser cuire pendant 4 min en remuant.
- Couper le feu et verser la confiture dans les pots. Refermer le couvercle des pots, les retourner et les laisser refroidir.

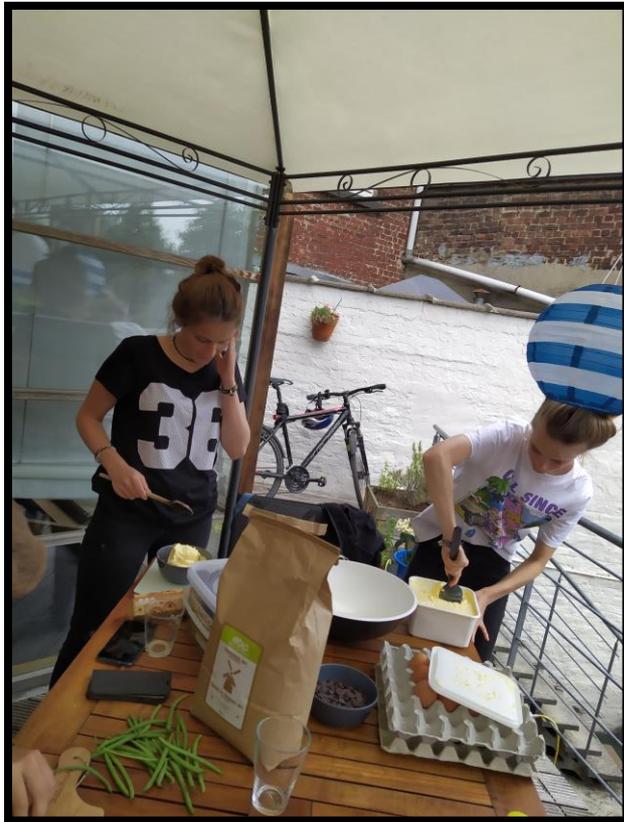


On a rajouté un peu plus de sucre gélifiant que dans la recette et le mieux est d'utiliser des fraises bio et pas celles du supermarché, elles ont souvent meilleur goût.

Normalement, quand on achète la confiture aux fraises du Colruyt, les loups en mangent un peu mais avec celle-ci on a vraiment eu beaucoup de succès.

## Annexe 12 : Cookies

INGRÉDIENTS (54 personnes) : 9 œufs, 765 g de sucre, 765 g de beurre doux, 1,35 kg de farine et 900 g de pépites de chocolat.



- Laisser ramollir le beurre à température ambiante et dans un saladier, le malaxer avec le sucre.
- Ajouter les œufs, verser progressivement la farine et les pépites de chocolat puis bien mélanger.
- À l'aide de deux cuillères à soupe ou simplement avec les mains, former des noix de pâte en les espaçant sur la plaque du four.

Cuire pendant 8-10 minutes à 180°C. Il faut les sortir dès que les contours commencent à brunir.

## Annexe 13 : Sablés

Ingrédients (54 personnes) : 2,25 kg de farine, 1,125 kg de beurre, 1,125 kg de sucre et 9 œufs.



- Mélanger dans un saladier la farine et le sucre, ajouter les œufs, puis terminer avec le beurre.
- Bien mélanger puis rajouter un peu de farine si la pâte colle trop aux doigts.
- Former des boules assez grosses et les placer sur la plaque du four.

Cuire pendant 15 minutes à 170°C. Il est possible des les manger chaud ou froid. Nous les avons préparé pour le hike et avons réussi à en faire plus de 500 !

## Annexe 14 : Brownies

Ingrédients (52 personnes) : 1,733 kg de sucre, 35 œufs, 866 g de farine, 1,733 kg de beurre et 1,733 kg de chocolat.

- Faire fondre le chocolat et le beurre. Pendant ce temps, mélanger le sucre et les oeufs.
- Mélanger les 2 préparations obtenues et ajouter la farine.
- Beurrer un plat allant au four et y verser la préparation.

Cuire pendant 20 minutes à 200°C.



## Annexe 15 : Gâteau au chocolat

Ingrédients (52 personnes) : 1,3 kg de chocolat, 26 œufs, 866 g de sucre, 520 g de farine et 693 g de beurre.



- Faire fondre le chocolat (en morceaux) avec 5 cuillères à soupe d'eau.
- Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter la farine, le beurre fondu et le chocolat pour tout mélanger.
- Verser la préparation jusqu'à mi-hauteur d'un moule à cake beurré.

Cuire pendant 30-35 minutes à 180°C et attendre 5 min avant de démouler. Laisser refroidir.



## Annexe 16 : Cake aux pommes

Ingrédients (52 personnes) : 20 pommes, 1,5 kg de beurre, 40 œufs, 2 kg de farine, 1,5 kg de sucre et 10 g de cannelle.

- Peler les fruits. Râper les pommes et poires et couper quelques pommes en tranches.
- Battre les œufs avec le beurre. Mélanger la farine avec les pommes et poires râpées dans un saladier. Ajouter la préparation aux œufs, le sucre et la cannelle, tout en fouettant 10 minutes.
- Tapisser un moule à cake rectangulaire de papier cuisson et y verser la pâte. Enfoncer parallèlement les quartiers de pomme.



Cuire pendant 1h au four à 180°C.

## Annexe 17 : Pièce montée de fruits



Ingrédients (6 pièces) : 6 pastèques, 3 melons, 2 ananas, 18 kiwis, 1,2 kg de raisins blancs, 750 g de myrtilles et 750 g de framboises.

- Peler les kiwis et les couper en grosses rondelles.
- Éplucher l'ananas et le couper en dés.
- Couper les raisins en 2.
- Enlever les graines du melon avec une cuillère à café. Réaliser des billes de melon avec une cuillère parisienne.
- Couper le sommet et la base de la pastèque. L'éplucher sans la couper en morceaux, puis la couper en

3 grosses tranches de  $\pm$  5 cm d'épaisseur, en faisant en sorte de pouvoir les empiler. Laisser la plus grande tranche telle quelle pour l'étage inférieur et découper les 2 autres tranches de façon à obtenir 1 disque de taille moyenne et 1 disque de petite taille. On peut réserver les morceaux de pastèque qui restent dans un ravier.

- Découper les morceaux de pastèque qui restent en plus petits dés et les mettre dans un ravier.
- Disposer les plus grandes tranches de kiwis en cercle le long du bord d'une grande assiette.
- Déposer la plus grande partie de la pastèque au milieu de l'assiette, à cheval sur les tranches de kiwis.
- Construire une tour de pastèque à 3 étages, en allant du plus grand morceau au plus petit.
- Garnir le premier étage de la pièce montée (le morceau d'en bas) avec les cubes d'ananas et les myrtilles, en les alternant. Déposer les demi-grains de raisin blanc sur le bord du deuxième étage.
- Décorer le dessus du gâteau avec des billes de melon. Fixer les billes qui sont sur le bord avec des bâtonnets apéritifs pour éviter qu'elles roulent et qu'elles tombent.
- Ajouter une framboise sur chaque rondelle de kiwi.
- Et pour finir, entourer chaque framboise de deux myrtilles.



# Meute du Roc de la Paix

Pour nous contacter vous pouvez nous  
envoyer un mail à  
[bh009.louveteaux@gmail.com](mailto:bh009.louveteaux@gmail.com)

Juillet 2019

