

Menus types pour deux jours de randonnée en Canoë Kayak

Notre proposition de menus vous permet de préparer quatre repas (deux déjeuners froids, un dîner, un petit déjeuner) en emportant avec vous un minimum de matériel (réalisable avec une seule casserole et un petit réchaud).

Cette proposition n'est pas "diététique", sa composition vous permet de préparer des repas variés pour une autonomie de deux jours.

Pour éviter des problèmes de stockage, nous vous conseillons de conditionner certains aliments dans des boîtes plastique étanches (type tupperware). Il risque de faire chaud lors de votre descente et certains containers peuvent tomber à l'eau.

Déjeuner jour 1 :

- Taboulé, salade de pâtes, salade niçoise...
- Roti de porc en tranche.
- Fromage (non coulant : brie, tomme, gruyère...).
- Fruit (pomme, poire, abricots, pastèque...).

Dîner :

- Cacahuètes (évités les chips, ça se tasse dans les containers et vous n'aurez plus que des miettes), pastis, bières...ou jus de fruit.

Attention, dans la Réserve des Gorges de l'Ardèche le transport de l'alcool est interdit.

- Si vous avez un barbecue à disposition
Merguez, côtes d'agneau, brochettes de poulet...
Pomme de terre (papier alu) crème fraîche UHT.
- Sinon avec votre réchaud
Couscous en boîte (une boîte pour deux et vous avez un repas complet).
- Fromage (non coulant : brie, tomme, gruyère...).
- Fruit (pomme, poire, abricots, pastèque ...).

Petit déjeuner :

Notre conseil : conditionner les doses nécessaires au petit déjeuner dans une boîte en plastique étanche, il est inutile de s'encombrer avec un kilo de sucre ou une boîte entière de chocolat.

- Café, Thé, Chocolat.
- Lait (1/2 litre par personne).
- Sucre.
- Confiture.
- Barre, gâteau breton, cake aux fruits....
- Jus de fruit.

Déjeuner jour 2 :

- Melon.
- Jambon ou cuisse de poulet rôti.
- Chips.
- Fromage (non coulant : brie, tomme, gruyère...).
- Fruit (pomme, poire, abricots...).

Compléments:

- Eau (une bouteille d'un litre et demi par personne si vous pouvez la remplir le soir.
- Vin (1 bouteille par personne).

Attention dans la Réserve des Gorges de l'Ardèche le transport de l'alcool est interdit.

- Sel, poivre, moutarde.
- Chocolat à croquer.
- Paquet de gâteaux.
- Pain : une flute par personne ou mieux une boule (ça se conserve mieux) compter 300g par personne pour les deux jours.

Matériel :

- Casserole.
- Réchaud.
- Sacs poubelle.
- Couverts, assiettes, serviettes.
- Papier Alu épais.