



Le guide des recettes et des menus de camp

Des recettes prêtes à utiliser, des menus à composer et les bonnes quantités pour votre camp.
Retrouvez tous les repères pour préparer les repas avec La Marmite Eclairée.



Vous pouvez commencer sans créer de recette.

La Marmite contient déjà de nombreux plats prêts à utiliser. Ajoutez vos propres recettes seulement si vous le souhaitez.

Votre parcours

01	Bien démarrer	p. 2
02	Créer une recette	p. 3
03	Doser les ingrédients	p. 4
04	Du camp aux courses	p. 5
05	Questions fréquentes	p. 6

www.lamarmiteeclairée.fr • Septembre 2026

01 Bien démarrer

Que souhaitez-vous préparer ?

La Marmite Eclairée contient déjà de nombreuses recettes toutes prêtes pour organiser les repas de vos camps scouts. Vous pouvez composer vos menus directement à partir de ces recettes : **créer une nouvelle recette est facultatif**.

Si vous souhaitez partager un plat qui manque dans la Marmite, vous pouvez aussi ajouter votre propre recette.

Avant de commencer

- 01. Connectez-vous.** Ouvrez la page de connexion pour accéder à votre compte ou vous inscrire.
- 02. Explorez les recettes.** Consultez Les recettes et utilisez les filtres pour retrouver un plat adapté.
- 03. Gardez vos repères.** Les boutons portent une infobulle au survol. Leur disponibilité dépend de vos droits et de l'état de la fiche.

Une adresse à conserver

Ajoutez www.lamarmiteeclairée.fr à vos favoris. Si vous arrivez par une ancienne adresse, mettez votre favori à jour.



Le bon réflexe

Saisissez les ingrédients pour **un seul adulte**. Le camp sert ensuite à adapter les quantités aux effectifs.

02 Créer une recette

Créer une recette, pas à pas

- 01. Ouvrez une nouvelle fiche.** Dans Les recettes, cliquez sur ⊕ **Ajouter (+)**, après avoir vérifié que la recette n'existe pas déjà.
- 02. Décrivez le plat.** Donnez-lui un nom précis, choisissez sa catégorie et indiquez les conditions, les compléments utiles et le besoin éventuel d'un four.
- 03. Rédigez les instructions.** Écrivez des phrases courtes à l'infinitif, une consigne par ligne. Précisez l'ordre des étapes, les temps et les conseils de service.
- 04. Complétez les caractéristiques.** Renseignez les saisons, la difficulté, les temps de préparation et de cuisson, et les usages adaptés : trappeur, explo ou pique-nique.
- 05. Enregistrez une première fois.** Cliquez sur 📄 **Enregistrer** pour créer la fiche et accéder à l'ajout des ingrédients.

Exemple de rédaction

Laver les carottes.

Les couper en rondelles.

Les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Assaisonner et servir chaud.

La recette n'est pas encore terminée !

Ajoutez maintenant tous les ingrédients avec leurs quantités pour un adulte. Enregistrez aussi les modifications de la fiche avant de la quitter.

Suite du guide : Doser les ingrédients, page 4.

03 Doser les ingrédients

Toujours pour un seul adulte

Ne saisissez pas les quantités de tout le camp dans la recette.

Si votre recette d'origine est prévue pour 4 adultes, divisez chaque quantité par 4 avant de la saisir.

01. Sélectionnez un ingrédient dans la liste de la fiche recette.
02. Vérifiez l'unité affichée et saisissez la quantité pour un adulte : par exemple, **80 g = 0,080 kg** et **25 cl = 0,25 L**.
03. Cliquez sur **Ajouter (+)** pour insérer la ligne. Vérifiez qu'elle apparaît dans la liste, puis recommencez pour chaque ingrédient.

Ramener une quantité à une portion

Quantité par adulte = quantité de départ ÷ nombre d'adultes

320 g pour 4 adultes = **80 g par adulte**, soit **0,080 kg**.

Le calcul conserve votre unité de départ et ne modifie aucune recette. Retrouvez le calculateur interactif dans l'aide en ligne.

L'ingrédient n'existe pas dans la liste

Recherchez-le sous un autre nom avant de le créer. Utilisez l'option de création proposée dans la liste des ingrédients, ou ouvrez Les ingrédients. Donnez un nom sans article, avec une première lettre majuscule et de préférence au singulier : « Carotte », « Miso (pâte) ».

Vérifiez le type, l'unité, la conversion en kg si nécessaire, l'allergène et le caractère végétarien. Enregistrez l'ingrédient, puis ajoutez-le à votre recette.

Comment corriger une quantité ?

Modifiez la quantité sur la ligne de l'ingrédient, puis quittez le champ pour déclencher sa mise à jour. Le bouton de suppression de cette ligne retire uniquement l'ingrédient de la recette.

04 Du camp aux courses

Du camp à la liste de courses

- 01. Créez le camp.** Dans Mes camps, cliquez sur Ajouter. Renseignez le nom, le groupe, les dates et les informations utiles, puis enregistrez.
- 02. Renseignez les effectifs.** Dans les informations du camp, ajoutez les tranches d'âge et le nombre de personnes, adultes compris. Vérifiez les coefficients associés.
- 03. Organisez le Planning.** Choisissez le type de chaque repas : Normal, Explo, Trappeur, Pique-Nique ou Non géré pour un repas que vous ne prenez pas en charge.
- 04. Choisissez les Plats.** Remplissez les menus de chaque journée avec les recettes proposées. Les choix dépendent notamment du type de repas et des filtres actifs. Vérifiez toutes les semaines du camp.
- 05. Préparez les courses.** Utilisez **Export tableur** pour télécharger la liste des ingrédients au format CSV. Le bouton **Télécharger** permet également de récupérer le document PDF du camp.

Comment sont calculées les quantités ?

La Marmite additionne les ingrédients des recettes sélectionnées dans les menus. Selon l'unité, elle utilise l'effectif total ou les effectifs pondérés par les coefficients d'âge. Toutes les unités ne sont donc pas ajustées de la même façon.

Avant de faire les achats

Vérifiez les effectifs, les menus encore vides et les unités. Déduisez les stocks déjà disponibles et adaptez vos achats aux conditionnements. Après une modification du camp ou de ses menus, téléchargez un nouvel export.



1 Planning



2 Plats



3 Courses

05 Questions fréquentes

Les questions fréquentes

Pourquoi ne puis-je pas modifier une recette ?

Les droits dépendent de votre compte et de l'état de la recette. Son créateur peut la modifier tant qu'elle n'est pas validée ; les modérateurs disposent de droits supplémentaires. Pour demander une correction, utilisez **Signaler la recette** et décrivez précisément le problème.

Pourquoi une recette n'apparaît-elle pas dans mon camp ?

Vérifiez la catégorie, le type de repas choisi dans le Planning et les filtres de la page Plats. Pour un compte standard, les choix comprennent les recettes publiques et celles créées par le propriétaire du camp.

À quoi servent les boutons d'une recette ?

 **Enregistrer** : conserver les informations de la fiche.

 **Retour** : revenir à la liste. Pensez à enregistrer avant de partir.

 **Télécharger** : obtenir la fiche recette en PDF.

 **Ajouter favori** : retrouver plus facilement une recette.

 **Signaler la recette** : indiquer une erreur ou une information manquante aux modérateurs.

 **Supprimer** : effacer la recette, lorsque vos droits le permettent et qu'elle n'est utilisée dans aucun camp. Cette action est définitive.

Les quantités de courses semblent incorrectes

Vérifiez d'abord la quantité pour un adulte dans la recette, puis son unité : saisir 80 au lieu de 0,080 pour une unité en kg multiplie la quantité par mille. Contrôlez ensuite les effectifs et les coefficients du camp, ainsi que les recettes sélectionnées. Régénérez l'export après correction.

Comment conserver cette aide ?

Sur la page d'aide du site, utilisez « Imprimer le guide », pour ouvrir le fichier PDF dans un nouvel onglet. Vous pourrez ensuite le télécharger ou l'imprimer depuis votre navigateur.

Prêt à passer à la pratique ?

Explorer les recettes · Ouvrir mes camps