



Muffins de camping... dans des oranges!

Par **JON REED** et **HANNAH ROCHON**, Initiation au camping

Vous aimeriez essayer le camping en famille, mais n'êtes pas certain par où commencer et quoi apporter? Ne cherchez plus! Ma collègue Hannah et moi-même serions heureux de vous aider! Au cours des derniers mois, nous avons travaillé avec l'équipe d'[Initiation au camping](#) de Parcs Canada. Nous avons rencontré de nombreuses familles et des enfants et leur avons montré comment monter une tente, allumer un feu de camp et cuisiner en plein air. Nous avons profité d'ateliers et d'activités amusantes pour leur donner des conseils sur l'équipement, les vêtements et le matériel à apporter en camping.

Aujourd'hui, nous allons vous révéler le secret pour cuisiner de parfaits muffins, en camping, dans des oranges! Parka les adore et ils seront assurément populaires auprès de vos enfants également! Nous vous suggérons d'en faire la cuisson dans les braises d'un feu de camp, mais sachez qu'ils peuvent aussi être cuits sur le barbecue ou dans le four si vous désirez vivre une expérience de camping à la maison.

Cette recette, ainsi que plusieurs autres, est disponible sur le [site web de Parcs Canada](#) ou encore dans l'[application Initiation au camping](#) où vous trouverez des astuces, des conseils et tous les renseignements nécessaires pour planifier votre premier voyage de camping en famille. Si vous êtes déjà un campeur d'expérience, vous aimerez sûrement les recettes, les listes de vérification et les conseils d'experts qui s'y trouvent.



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 4 oranges de bonne taille avec une pelure épaisse
- 1 $\frac{1}{3}$ de tasse de votre mélange à muffins favori (les mélanges à base de son conviennent très bien)
- Papier d'aluminium

Optionnel: Ingrédients pour un mélange de muffins santé maison

- 1 $\frac{1}{4}$ de tasse de gruau instantané
- 1 $\frac{1}{4}$ de tasse de farine de blé entier
- $\frac{1}{3}$ de tasse de cassonade
- 2 cuillères à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sel
- Optionnel : 1 cuillère à thé de cannelle moulue
- $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile (olive, tournesol, etc.)
- 1 oeuf
- 1 à 1 $\frac{1}{3}$ de tasse de lait (la quantité variera selon la quantité de jus d'orange ajoutée)
- Optionnel: $\frac{1}{3}$ de tasse du jus des oranges obtenu en les vidant

INSTRUCTIONS

Préparation du mélange à muffins (Si vous avez déjà votre propre mélange à muffins, vous pouvez passer à l'étape suivante.)

Dans un grand bol, mélangez les ingrédients secs (grau, farine, cassonade, poudre à pâte, sel et cannelle). Creusez un puits au centre (un puits est un trou formé en ramenant les ingrédients secs vers la paroi du bol). Dans un petit bol, fouettez les ingrédients humides ensemble (huile, œuf, lait et jus d'orange). Versez les ingrédients humides dans le puits. Mélangez rapidement et juste assez pour humidifier le tout. Votre mélange devrait être plutôt épais.

Préparation des muffins dans les oranges

À l'aide d'un couteau, coupez la calotte de chaque orange (mettez les calottes de côté). Retirez délicatement la pulpe des oranges avec une cuillère et veillez à ne pas abîmer la pelure. La pulpe pourra être consommée plus tard comme collation ou dans une salade de fruits, alors que le jus peut être utilisé dans votre mélange à muffins. Remplissez à moitié les pelures d'orange avec le mélange à muffins (afin de lui laisser de l'espace pour gonfler) et recouvrez les oranges de leur calotte. Emballez chaque orange avec du papier d'aluminium et façonnez une anse sur le dessus.

Cuisson des muffins dans les oranges

- Option feu de camp: Déposez les oranges emballées de papier d'aluminium sur les braises du feu de camp. Faites-les cuire environ 20 à 30 minutes, en les retournant fréquemment pour éviter qu'elles ne brûlent.
- Option barbecue: Référez-vous à l'option feu de camp.
- Option four: Placez les oranges dans le four préchauffé à 400F pour une durée d'environ 20 à 30 minutes (il n'est pas nécessaire de retourner les oranges si votre four répartit également la chaleur).

Les muffins n'ont pas besoin d'être parfaitement cuits. Des muffins tendres et un peu moins cuits seront bien meilleurs que des muffins complètement cuits... et potentiellement brûlés. Si vous désirez tout de même vérifier la cuisson, vous pouvez retirer un muffin du feu et enlever délicatement le papier d'aluminium (assurez-vous que l'ouverture du muffin soit sur le dessus). Puis insérez un cure-dent au centre de votre muffin: si le cure-dent est propre lorsque vous le retirez, votre muffin est prêt! Autrement, vous pouvez réemballer le tout et remettre votre orange au feu.

Dégustation des muffins dans les oranges!

Une fois la cuisson terminée, laissez vos oranges refroidir environ 5 minutes. Épluchez-les ou encore, dégustez vos tendres muffins infusés à l'orange à la cuillère!



CONSEILS DE PRO

- Si vous prévoyez un séjour de camping, vous pouvez préparer le mélange à muffins à l'avance et le verser dans un sac pour aliments hermétique afin de le congeler. Veillez à ce qu'il soit entièrement décongelé avant de commencer.
- Environ la moitié de la recette ci-dessus servira à remplir 4 oranges. Vous pourriez congeler l'autre moitié pour plus tard, ou prévoir 4 oranges supplémentaires.
- Si vous planifiez préparer votre mélange à muffins directement au site de camping, choisissez un mélange qui requiert peu d'ingrédients à ajouter et veillez à avoir ces derniers sous la main.
- Vous pourriez également incorporer des fruits séchés ou des noix (caneberges, dattes, raisins, amandes, etc.) à votre mélange à muffins (dans l'exemple ci-dessus, nous avons utilisé des raisins secs et des amandes tranchées).
- L'ajout d'une pincée de cassonade et d'une noisette de beurre sur le dessus du mélange créera un savoureux coulis caramélisé sur les muffins. Vous pourriez aussi choisir d'y mettre quelques pépites de chocolat!

Cuisiner en camping peut être très amusant! Nous espérons que cette recette saura vous inspirer. N'hésitez pas à vous joindre à une [expérience d'Initiation au camping](#) dans votre région ou encore, tout comme pour ces muffins, initiez-vous au camping à la maison! Montez une tente avec des draps dans votre salon! Sortez vos sacs de couchage dans votre cour pour observer les étoiles avec vos enfants. Lisez un livre ensemble à la lueur d'une lampe de poche!

Il y a tellement d'options pour faire du camping en toute simplicité. L'important est de passer du bon temps en famille que ce soit en campant dans un parc... ou à la maison!



Cette activité fait partie du Club Parka, un programme de Parcs Canada offert aux enfants d'âge préscolaire dans les parcs et lieux historiques nationaux du Canada. Le Club Parka est également disponible en ligne.

Pour découvrir Parka, ce petit castor qui t'invite à explorer le monde qui t'entoure, visite parcscanada.gc.ca/Parka. Tu y trouveras son application, ses activités et même... sa chanson! N'oublie pas de regarder ses vidéos!