

A TABLE !

Bien manger = Efficacité et moral de l'équipage au beau fixe !

Et une traversée océanique à la voile avec un maximum de plaisir malgré le minimum de confort... (Difficultés de stockage, de conservation, chaleur, humidité, mouvements ...)

ON S'ORGANISE

Indispensable : Une bouilloire, une cocotte minute, des grands bols incassables, de l'anti dérapant, une planche à découper, des boites plastiques, un tablier de cuisine imperméable ...et **la liste d'avitaillement** (en pièce jointe)

A éviter : Les cartons à bord (cafards), les emballages pas étanches, trop fragiles ou trop lourds, les conditionnements sans fermeture (lait, jus de fruits...), les aliments trop « odorants »...

Les courses : En 2 ou 3 temps : A l'avance : droguerie, liquides et conserves ; La veille : Le frais ; Le jour « J » : Le pain, les viennoiseries, la glace, le journal !...
Suivre la liste, noter les imprévus, garder le ticket de caisse.

Le rangement : Equipage au complet !Prévoir un plan des rangements par thème,+ placard « courant »dans cuisine, + placard « en cas » facile d'accès, même la nuit !
Fruits et légumes à l'air (filet, panier).Faire des inventaires régulièrement.

La conservation : Gérer les stocks de « périssable » : Fruits, légumes, œufs, pain à surveiller attentivement en supprimant ceux abimés et tourner les boîtes d'œufs régulièrement.
Viandes et poissons se gardent plus longtemps s'ils sont cuits. Le beurre salé et en barquette tient la traversée au « frais ».

Cuisine : Par mauvais temps n'hésitez pas à prendre une « route alimentaire » au moment du repas (préparation et vaisselle inclus) et pour la sécurité du cuistot : tablier et sangle sont recommandés !

En mer, les repas sont plus simples (un plat, un dessert) mais les goûters et les « en cas »très fréquents (surtout la nuit).

Dés qu'il fait plus chaud, repas froid à midi et chaud le soir en prévoyant plus pour les quarts de nuit et pour la salade du lendemain (riz, pâtes, pommes de terre, poisson...)

Si la pêche est bonne, vider le poisson et détailler les tranches ou les filets (planche à découper et bon couteau) pour stocker plus facilement au frais. ***Quelques recettes en PJ***

Eau : Minimum une bouteille de 1.5L par jour et par personne.

Pour la cuisson des pâtes, riz, pommes de terre : 1/3 eau de mer 2/3 eau douce.

Vaisselle et toilette à l'eau de mer puis essuyer !

Pain : Beaucoup de farine et beaucoup de gaz car très bon !...

Kits du commerce + (cf. ***Recettes***)

A faire au premier quart de nuit et cuire au petit matin : réveil assuré.

LIRE AUSSI :

La liste des courses. Quelques recettes. Cuisine en mer.