



# Recettes pour une cuisson dans un espace réduit

## Préface.

*Les idées qui m'ont guidées lors de l'écriture de ces quelques recettes sont d'abord la possibilité de les réaliser dans un espace restreint, avec peu de matériels, sur un réchaud avec 1 feu, dans un laps de temps qui n'excède pas 60 minutes pour un équipage affamé de 7 personnes.*

*Naturellement pour les achats et la préparation des légumes et autres il est indispensable d'obtenir un soutien actif de l'équipage. C'est à dire que pendant les traversées, il faut donner les ordres, afin qu'au mouillage, aussitôt le bateau amarré,*

*alors que le reste de l'équipage met de l'ordre sur le bateau, que l'apéritif soit servi, que la table soit mise, que les bouteilles soient fraîches et ouvertes, la cuisson du repas puisse se dérouler et le repas servi dans le meilleure délai.*

*Équipement minimum pour la préparation des recettes.*

*Une grande casserole de 5 litres avec couvercle, une poêle, un fouet, une spatule en bois, 1 petit et un grand couteau, un éplucheur, une planche à trancher, une louche pour la soupe, un écumoire, un tire-bouchon.*

*Bon appétit et bonne chance.*

*Roduit Pascal.*

*Juillet 2001*

Avec l'apéro quelques idées:

**Coquillages à la vapeur**, très facile impact important sur vos capacités culinaires, acheter n'importe quel petit coquillage en vente chez

l'écailler. Rincer les coquillages, les déposer dans une casserole couvrir et allumer le gaz, surveiller, lorsqu'elles sont ouvertes déposer à l'intérieur de la casserole sur les coquillages en équilibre une tasse avec du délicieux beurre demi-sel de Bretagne couvrir encore 3 minutes pour fondre le beurre, servir, pour manger chacun se sert de ses outils naturels, tremper le coquillage chaud dans le beurre fondu et consommer avec un entre deux mers bien frais.

**Toast aux anchois** hacher finement 1 oignon moyen, couper en fines tranche une baguette fraîche, sur les tranches de pain poser un quartier de feuille de salade, deux filets d'anchois, parsemer les filets avec un peu d'oignon haché, garnir avec du persil plat grossièrement haché. Déguster avec un pastis bien frais ou un verre de Côte du Rhône plutôt frais.

**Petites crevettes à la vapeur**, préparation idem aux coquillages.

## **Autres recettes**

**Sauce à salade** (pour un litre, croisière de 2 semaines), 2 oignons et trois gousses d'ail hachés fin, 2 dl de vinaigre de vin, deux cuil. à soupe de moutarde, 25 grammes de sel, une grosse pincée de poivre blanc.

Mélanger le tout et verser le mélange dans une bouteille de 1 litre et compléter avec 1/3 huile arachide et 2/3 huile d'olive, goûter et modifier éventuellement l'assaisonnement.

**Beurre manié** sur une sous-tasse ou dans une tasse ou bol mettre le beurre et incorporer la quantité de farine indiquée en respectant les proportions 50/50 (ex. 20 gr de beurre, 20 gr de farine), cette astuce permet de réaliser une sauce avec moins de crème, ce qui permet de mieux dormir après un repas bien arrosé.

-

**Riz Pilaf**, 300 gr de riz long grain, (caroline), 2 oignons hachés, sel, poivre, 5 dl d'eau, 50 gr. de beurre, 1/2 feuille de laurier, 1 petit clou de girofle., **Cuisson**, faire revenir à feu doux les oignons avec le beurre, ajouter le riz, monter la température, mélanger le riz 10 à 15 secondes, ajouter l'eau bouillante (Chauffer l'eau avant de commencer le riz), ajouter le sel et les épices, couvrir et cuire à feu doux 12 minutes, découvrez ajouter encore quelques flocons de beurre et égrener le riz avec une fourchette, tenir au chaud.

## **Soupe aux moules (Bretagne)**

**Ingrédients et mise en place** 1 kg de moule bouchot, grattées et rincées, 1 blanc de poireau et 3 pommes de terres moyennes pelées, lavées et coupées en petits dés (brunoise), 1 oignon et une gousse d'ail émincé, 100 g de beurre demi-sel, un bouquet de persil plat haché, 3 dl de crème 4 dl de lait et 2 dl de muscadet, un filet de cognac, sel et poivre.

**Préparation** Ouvrir les moules avec le muscadet, séparé les coquilles et garder dans un bol les moules avec le jus de cuisson (attention au sable), dans une casserole de 3 litres ajouter la moitié du beurre, l'oignon et l'ail, laisser suer à feu doux quelques minutes, ajouter les pommes de terres et le poireau, laisser suer encore 1 minute, ajouter 2 dl d'eau, amener à ébullition, ajouter progressivement le lait, cuire à feu doux 5 minutes, ajouter les moules et le jus des moules, cuire encore 2 minutes, rectifier l'assaisonnement avec le sel et poivre, ajouter la crème progressivement, !! la soupe ne doit s'arrêter de cuire, ajouter le filet de cognac, couper le feu complètement, incorporer le beurre progressivement tout en remuant le potage délicatement, finir en ajoutant le persil plat, servir avec du pain marin pêcheur et un coup de blanc (Mareuil ou Muscadet).

## **Soupe aux huîtres (Vendée)**

**Ingrédients et mise en place** 36 huîtres moyennes, 3 pommes de terre, 4 échalotes, 1 carotte, 1 poireau, 1 quart de céleri, ½ litre de lait, 1 dl de crème, 1 bouquet de persil plat, 3 dl de vin blanc, 1 cuil. à café de farine, sel, poivre, quelques gouttes de jus de citron, 1 grosse noix de beurre salé, filet de cognac, une baguette coupée en tranche, 3 gousses d'ail, 1 dl d'huile d'olive pour griller les croûtons.

Griller les croûtons et les frotter à l'ail. Lavé puis, ouvrir les huîtres dans un récipient, peler et couper en très petits carrés les pommes de terre, carottes, échalotes, céleri, poireau, conserver chaque ingrédient séparé. Hacher grossièrement le persil.

**Préparation** Dans une casserole de 4 litres ajouter le beurre, chauffer, ajouter les échalotes blondir, ajouter les autres légumes, laisser tirer à feu doux, ajouter ensuite la farine, amalgamer le tout rapidement et délicatement. Ajouter le vin blanc, 1 litre d'eau, laissé mijoter 10 minutes, ajouter les

huîtres avec le jus (! Les écailles), mijoter encore 5 minutes, ajouter le lait, mijoter encore 2 minutes, baisser le feu, incorporer la crème, saler, poivrer, ajouter le jus de citron et un filet de cognac puis le persil plat.

**Servir** avec des croûtons frottés à l'ail et du vin blanc de la région bien frais (en Valais de l'Ermitage ou de la Petite-

## **Soupe aux moules (Méditerranée)**

**Ingédients et mise en place** 1 litre de moule bouchot (des petites), 1 petit fenouil, 4 échalotes, 2 gousses d'ail, 1 carotte, 1 poireau, 1 quart de céleri, 6 tomates, 1 bouquet de persil plat, 1 brindille de thym et de romarin, une pincée de basilic, le cuil. à café de sucre, 3 dl de vin blanc, 1 dl de Pernod, 4 bustes de safran, sel, poivre, 2 dl d'huile d'olive pour cuire, une baguette coupée en tranche, 3 gousses d'ail.

Gratter, laver, puis ouvrir les moules (blanchir 30 secondes), séparé les coquilles du fruit, déposer les fruits dans un récipient, passer



ensuite sur les fruits le jus de cuisson (!! au sable). Peler et couper en julienne (petit bâtonnet très fin) le fenouil, la carotte, le poireau et le céleri. Haché finement les échalotes et l'ail. Peler et concasser la chair des tomates. Conserver chaque ingrédient séparé. Haché grossièrement le persil. Griller (à l'huile d'olive) les croûtons et les frotter à l'ail.

**Préparation** Dans une casserole de 4 litres ajouter le solde de l'huile d'olive, chauffer, ajouter les échalotes et l'ail, blondir, ajouter les tomates concassées, le sucre, le basilic, le thym, le romarin, cuire 3 minutes, ajouter les autres légumes, ajouter le vin blanc, 1 litre d'eau, le safran, laisser mijoter 10 minutes, ajouter les moules avec leurs jus, mijoter encore 5 minutes, baisser le feu, goûter, saler, poivrer, ajouter le Pernod, goûter et rectifier l'assaisonnement. Avant de servir ajouter le persil plat.

Servir avec un vin blanc de la région bien frais (en Valais un bon rosé de gamay en mer un bon rosé).

**Toast aux anchois** hacher finement 1 oignon moyen, couper en fines tranche une baguette fraîche, sur les tranches de pain poser un quartier de feuille de salade, deux filets d'anchois, parsemer les filets avec un peu d'oignon haché, garnir avec du persil plat grossièrement haché. Déguster avec un pastis bien frais ou un verre de Côte du Rhône plutôt frais.

**Petites crevettes à la vapeur**, préparation idem aux coquillages.

## **Raie au beurre noir**

**Ingrédients et mise en place** 7 ailes de raie (peau noire enlevée) de 300 g. par personne, 300 g de beurre demi-sel, un bouquet de persil plat haché, 100 g de câpres, 1 dl de vinaigre. Faire un court-bouillon, comme pour le homard.

**Préparation** Plonger les ailes de raie dans le court-bouillon en ébullition, couper la chaleur immédiatement et laisser pocher la raie 20 minutes.

Pendant temps préparer la salade et les pommes de terre pour l'accompagnement. Sortir ensuite les ailes, les égoutter, et les déposer sur un grand plat, chauffer une poêle y mettre dedans le beurre, laisser le beurre chauffer et passer tous jusqu'à noisette, à ce stade faire très attention, prendre un couvercle de casserole dans la main gauche, la bouteille de vinaigre dans la main droite, couper le feu, du bord de la poêle verser un 1/2 dl de vinaigre dans la poêle et recouvrir aussitôt (ça gicle partout) avec le couvercle, attendre quelques secondes, enlever le couvercle, ajouter les câpres, remettre le feu, puis, verser gentiment ce mélange sur les raies, parsemer le tout de persil et servir avec les pomme de terre à l'eau et les légumes en salade tiède, choisir un vin blanc de chardonnay.

## **Gambas ou langoustines au pastis**

**Ingrédients et mise en place** 8 grosses langoustines avec les têtes (il faut ce qu'il faut) un demi sachet d'infusion au fenouil ou encore mieux une pincée de graines de fenouils sauvages, 4 échalotes, du persil plat, 6 dl de crème, 100 gr de beurre demi-sel, 1 cuill. à café de farine, 3 dl de vin blanc, un filet de citron et un dl de pernod, Pour accompagner du riz sec et une grande salade panachée. Haché finement les échalotes, arracher les têtes des scampi et les mettre à cuire 10 minute à couvert avec la moitié du vin blanc et 2 dl d'eau. Confectionner une noix de beurre manié avec la farine et 20 gr de beurre.

**Préparation** Cuire le riz selon recette riz pilaf, la table doit être mise les bouteilles au frais la coursive dégagée, une boîte d'allumette à disposition, mettre sur le gaz (à fond) la plus grande poêle, chauffer, ajouter la moitié du beurre, les échalotes hachées et la moitié des scampi couvrir laisser sauter et cuire 3 minutes

ou plus si le gaz est faible (ici seul l'expérience permet d'apprécier la situation) les scampi doivent virer au rouge/oranger, retirer la poêle feu et déposer (pas verser à cause du jus) avec une cuiller les scampi de la poêle à un récipient adéquat (grosse casserole, saladier en acier etc...), remettre la poêle sur le feu et ajouter la deuxième série de scampi et la moitié du solde du beurre, répéter Comme pour la première série quand la deuxième série est cuite, sortir du bateau avec la poêle, verser la moitié du pernod sur les scampi et flamber les scampi avec les allumettes (attention le bateau), mélanger les scampi, revenir à l'intérieur dès que le feu est éteint, ajouter au mélange dans la poêle ou il reste que le jus, ajouter le vin blanc, les graines de fenouils, cuire réduire le liquide de moitié, incorporer délicatement la noix de beurre manié, dissoudre le beurre manié avec le fouet, incorporer la crème progressivement tout en fouettant la sauce, rectifier l'assaisonnement, ajouter en fouettant la sauce

le filet de jus de citron, le solde du pernod, verser ensuite la sauce sur les gambas, parsemer le tout de persil haché et servir avec le riz et une grande salade mêlée et un Entre deux mers bien frais.

### **Homard au court-bouillon**

**Ingrédients et mise en place** 7 homards de 500 gr environ, 300 gr de beurre demi-sel, *Court-bouillon*

2 carottes pelées et coupées finement, 1 poireau entier, des queues de persils plats, 2 oignons coupés en tranche, 3 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, quelques grains de poivres, 1 clou de girofle, 1 cuillère à soupe de sel un 1dl de vinaigre, 4 dl de vin blanc, porter ce mélange à ébullition et cuire à petit feu 30 minutes. Retirer tous les légumes du court bouillon et les servir en salade tiède.

**Préparation** Dans le court-bouillon en ébullition, plonger les homards vivants laisser mijoter 15 minutes, couper la feu, fondre le

beurre sans chauffer (50 degré). Servir les légumes du court-bouillon en salade tiède. Servir avec un vin blanc sec (Ermitage ou Chardonay).

### **Fricassée du Finistère**

**Ingrédients et mise en place** 350 gr de loup de mer ou de baudroie, 1/2 litre de moule, 14 grosses langoustines, 350 gr de champignons de Paris, 4 échalotes, du persil plat, 2 dl de crème, 100 gr de beurre demi-sel, 2 dl de vin blanc, un filet de citron et de cognac, 1 carotte, 1 blanc de poireau, 50 gr de céleri pelé. Pour accompagner des pommes de terres cuites à l'eau.

Couper en petits carrés tous les légumes, haché grossièrement le persil, couper les champignons en quartier ainsi que le poisson, couper en deux les gambas dans le sens de la longueur, laver les moules.

**Préparation** Ouvrir séparément les moules (blanchir 20 secondes), saler, poivrer, tremper dans le lait et passer à la farine le poisson et

les gambas. Chauffer une grande poêle, ajouter la moitié du beurre, rissoler le poisson et les gambas, déposer le sur un grand plat, ajouter les légumes les sauter légèrement, ajouter les champignons, cuire vivement quelques minutes pour évaporer le liquide, pendant ce temps déposer les moules sur les poissons. Ajouter la crème aux légumes, amener à ébullition. Ajouter le filet de citron le reste du beurre, le filet de cognac, incorporer le tout, goûter, corriger l'assaisonnement, verser le tout sur le plat, avec le persil dessus.  
Servir avec une petite arvine ou un entre deux mers bien frais

### **Filet de poissons à la bretonne**

**Ingrédients et mise en place** 1kg2 de filet de poisson (baudroie, sole, turbot, flétan, lieue, cabillaud etc... (En fonction des arrivages), plus grosse une poignée de moule, 2 échalotes hachée, 200 gramme de champignons de paris émincés, 1 cuillère à



café de farine, 3 dl de crème, 3 dl de vin blanc, un filet de cognac, ½ citron, sel et poivre, une pincée de persil plat ou frisé haché.

**Préparation** ouvrir séparément les moules, (blanchir 20 secondes) extraire et déposer les moules sur un plat, dans un plat à gratin beurré, tapisser le fond avec les échalotes et les champignons, ranger par-dessus les filets de poissons, saler et poivrer légèrement, verser le fond de cuisson filtré des moules sur les filets, ajouter le vin blanc, couvrir et amener doucement à ébullition, cuire 3 minutes.

Retirer délicatement les filets et les déposer sur un plat pour servir, déposer par-dessus les filets les champignons et les mules, réduire le fond de moitié, ajouter le beurre manié (beurre et farine malaxée ensemble), amener à ébullition en fouettant le mélange, affiner l'assaisonnement avec le jus de citron, le filet de cognac, le sel et le poivre, incorporer la crème, napper les filets et servirai avec une

garniture de pomme de terre et un muscadet bien frais.

### **Gratin de fruits de mer**

**Ingrédients et mise en place** 350 gr de filet de sole ou de baudroie ou de turbot, 1/2 litres de moule, 14 grosses gambas, 300 g de coquilles St Jacques 350 gr de champignons de Paris, 4 échalotes, du persil plat, 4 dl de crème, 100 gr de beurre demi-sel, 1 cuill. à café de farine, 2 dl de vin blanc, un filet de citron et de cognac, Pour accompagner des pommes de terre cuites à l'eau (nature). Couper en petits carrés tous les légumes, hacher finement les échalotes, grossièrement le persil, laver et couper les champignons en quartiers, couper le poisson en morceaux, couper en deux les gambas dans le sens de la longueur, laver les moules. Fouetter la crème. Allumer le four chaleur dessus petit feu.

**Préparation** Mettre les pommes de terre à cuire dans de l'eau salée, ouvrir séparément les moules, (blanchir 20 secondes) extraire et

déposer les moules sur un plat à gratin, verser le fond de cuisson filtré sur les gambas, donner un bouillon de 2 minutes avec le vin blanc en plus, ajouter les champignons et le poisson, déposer le tout sur un plat à gratin préalablement beurré, ajouter à ce fond les échalotes, cuire et réduire le fond de moitié, ajouter le beurre manié (beurre et farine malaxée ensemble), amener à ébullition en fouettant le mélange. Les pommes de terre étant cuites, affiner l'assaisonnement avec le jus de citron, le filet de cognac, le sel et le poivre, incorporer la crème fouettée à la sauce, napper les fruits de mers, déposer le plat sur la grille du four placée au milieu, monter la chaleur du four au maximum, surveiller le four (3 minutes), puis servir avec les pomme de terre, lune salade et un Entre deux mers bien frais.

## **Gambas ou langoustines au pastis**

**Ingrédients et mise en place** 8 grosses langoustines avec les têtes (il faut ce qu'il

faut) un demi sachet d'infusion au fenouil ou encore mieux une pincée de graines de fenouils sauvages, 4 échalotes, du persil plat, 6 dl de crème, 100 gr de beurre demi-sel, 1 cuill. à café de farine, 3 dl de vin blanc, un filet de citron et un dl de pernod, Pour accompagner du riz sec et une grande salade panachée. Haché finement les échalotes, arracher les têtes des scampi et les mettre à cuire 10 minute à couvert avec la moitié du vin blanc et 2 dl d'eau. Confectionner une noix une noix de beurre manié avec la farine et 20 gr de beurre. **Préparation** Cuire le riz selon recette riz pilaf, la table doit être mise les bouteilles au frais la cursive dégagée, une boite d'allumette à disposition, mettre sur le gaz (à fond) la plus grande poêle, chauffer, ajouter la moitié du beurre, les échalotes hachées et la moitié des scampi couvrir laisser sauter et cuire 3 minutes ou plus si le gaz est faible (ici seul l'expérience permet d'apprécier la situation) les scampi doivent virer au rouge/oranger, retirer la poêle feu et déposer

(pas verser à cause du jus) avec une cuiller les scampi de la poêle à un récipient adéquat (grosse casserole, saladier en acier etc...), remettre la poêle sur le feu et ajouter la deuxième série de scampi et la moitié du solde du beurre, répéter Comme pour la première série quand la deuxième série est cuite, sortir du bateau avec la poêle, verser la moitié du pernod sur les scampi et flamber les scampi avec les allumettes (attention le bateau), mélanger les scampi, revenir à l'intérieur dès que le feu est éteint, ajouter au mélange dans la poêle ou il reste que le jus, ajouter le vin blanc, les graines de fenouils, cuire réduire le liquide de moitié, incorporer délicatement la noix de beurre manié, dissoudre le beurre manié avec le fouet, incorporer la crème progressivement tout en fouettant la sauce, rectifier l'assaisonnement, ajouter en fouettant la sauce le filet de jus de citron, le solde du pernod, verser ensuite la sauce sur les gambas, parsemer le tout de persil haché et

servir avec le riz et une grande salade mêlée et un Entre deux mers bien frais.

### **Confis de poivrons mafioso**

**Ingrédients** 1 poivron vert, 1 rouge et 1 jaune, 3 gros oignons, 4 têtes d'ail, 1 bouquet de persil plat, 1 branche de romarin, 1 branche de thym, 1 cuillère à soupe de sucre, 1 dl de vinaigre, 3 dl d'huile d'olive, sel poivre, 10 grains de coriandre, 1 cuillère à soupe de câpres, filets d'anchois et olives noires à volonté.

**Mise en place et préparation**, laver épépiner et couper en lanière les poivrons, peler et couper en rouelle les oignons, peler et couper en quartier l'ail, haché grossièrement le persil plat. Dans une grande poêle sur feu moyen à vif, ajouter 1/3 de l'huile puis incorporer les poivrons, étuver à couvert pendant 20 minutes, ajouter les oignons et l'ail, étuver encore 10 minutes, ajouter le sucre, rester vigilant touiller légèrement l'ensemble, lorsque le sucre mélangé au jus de poivrons et oignons

devient légèrement brun, ajouter le vinaigre, laisser évaporer de moitié, ajouter le solde de l'huile, saler et poivrer, goûter et corriger l'assaisonnement, dresser sur un grand plat et garnir avec les olives, les câpres, les filets d'anchois et le persil plat, servir comme apéritifs, avec des sardines grillées ou en garniture avec de la grillade de viandes (agneau) ou poissons (rougets).

**Les délices des Békés\*** *Ingrédients pour 7 personnes:* 1 ananas bien mûre d'environ 800 grammes. 2 citrons verts, 2 oranges, 2 citrons, 1 dl de rhum blanc de la Martinique, 3 cuillères à soupe de sucre de canne, une pincée de sel, une noix de beurre, 1 clou de girofle, 1/4 laurier, qqles grains de poivres  
*Mise en place:* Avec un bon couteau enlever l'écorce de l'ananas, puis la couper par la moitié, et détailler le tout en tranches de 1 cm d'épaisseur maximum, conserver le jus, déposer les tranches dans un plat, arroser les ananas avec la moitié du rhum. Enlever le zeste

d'une orange et des deux citrons, couper les zestes en fine julienne, extraire le jus des 2 oranges et des deux citrons. Couper les citrons verts en tranches de 5 mm d'épaisseur environ, conserver le jus.

*Préparation:* blanchir et égoutter les zestes, dans une poêle très propre déposer la noix de beurre, le sel et le sucre, chauffer modérément en remuant constamment, lorsque le sucre est dissous ajouter sur toute la surface de la poêle les tranches de citrons verts avec les jus conservés (ananas et citrons verts), le sucre chaud absorbe le jus des citrons vert puis devient légèrement blond, ( !!! **il ne doit pas brûler**), tourner les tranches sur l'autre face, ajouter les zestes et finir le processus de caramélisation, puis retirer la poêle du feu et déposer les tranches de citrons verts confites sur les ananas (les zestes restent dans la poêle), mettre la poêle sur le feu et ajouter le jus des citrons et oranges, réduire (laissé évaporer) de moitié les quantités, couper le feu, attendre 1 minute, ajouter le reste du rhum et flamber



(attention les cheveux), verser le tout sur les ananas, attendre 1 heure puis mettre le plat au frigo et attendre encore deux heures avant de servir avec un champagne brut très frais ou une excellente Dôle Blanche de nos coteaux.

- *Béké (prononcé bécoué), Martiniquais ou Guadeloupéens d'origine française (européenne) habitant les Caraïbes depuis plus de 200 ans, les vrais Békés sont légèrement métissés.*

-  
Liste des achats types pour le départ d'une croisière de 1 semaine avec 7 personnes à bord.

*Produits de bases :* 1 Kg Sel, 1 Kg farine, 1 kg sucre (brun), 2 x 1 kg riz (long et rond), 1.5 kg spaghetti, 75cl Huile olive, vinaigre, 1 pot de moutarde, poivre blanc moulu et en grains.

*Produits laitiers:* 4 Lt .lait, 500g beurre, 2 x 1/2 Lt crème, fromages plusieurs types (250 gr de chaque) pâte dur et tendre, 200 gr. parmesan râpé, 12 yoghourts fruits et 6 naturels, 12 oeufs,

*Légumes et fruits:* 2 kg oignons, ail en suffisances, 500 gr. échalotes, 2 salades vertes, 5 kg pomme de terre, 1kg carotte, 1 céleri pomme, 6 poireaux, 6 ( RedGreenYellow) poivrons, 2 concombres, 2 kg tomates, 1 kg champignons, 1 botte persil frisé et plat, fruits selon l'offre, 6 citrons et 6 citrons verts, plusieurs melons.

*Conserves:* 6 boites de tomates pelées, 1 boite de petits pois, haricots, maïs, 1 pot confitures, 1 pot miel., flocon d'avoine (porridge) pour le déj. anchois en filet.

*Boissons:* Café, thé, infusion (menthe), jus de fruits (orange, grape-fruit), 6 eau plate, et 6 gazeuse, 1 lt coca-cola, 24 bières, 6 vins blanc et 6 vin rouge (prix moyen), 5 lt. vin blanc et 5 lt vin rouge en containers souple, Porto, quelques nourritures poubelles pour l'apéro (votre choix), olive verte et noire (grande boite) , chips etc..

*Pour les traversées:* 300 gr. jambon, 500 gr. bacon en tranche, 2 saucisses, 4 boites de thon,

1 salami etc..., 8 paquets de soupe (Bolets, Légumes, etc...)

*Nettoyage:* Papier cuisines et toilettes, torchons, liquide pour la vaisselle, produit pour les casseroles et les fonds, allumettes

*Divers:* Câpres, safran, sacs à poubelles, savon pour les mains, rouleau de feuille d'alu., pains pour la journée et de conservation, biscottes., biscuits, chocolat etc...

--

Liste des achats types pour le départ d'une croisière de 2 semaines avec 6 personnes à bord.

*Produits de bases:* 1 Kg Sel, 500 g farine, 1 kg sucre (brun), 2 x 1 kg riz (long et rond), 1 kg spaghetti (sans œufs), 1 kg nouilles (sans œufs), 1 lt Huile olive, vinaigre, 1 pot de moutarde, poivre blanc moulu et en grains.

*Produits laitiers:* 2 lt de lait de soya, 4 Lt .lait, 500g beurre, 2 x 1/2 lt crème, fromages

plusieurs types (250 gr de chaque) pâte dur et tendre, 200 gr. parmesan râpé, 12 yoghourts fruits (Perles de lait) et 6 naturels, 12 oeufs, 500 gr de margarine Becel

*Légumes et fruits:* 2 kg oignons, ail en suffisances, 500 gr. échalotes, 3 salades vertes, 5 kg pomme de terre, 1kg carotte, 1 céleri pomme, 6 poireaux, 6 ( RGY) poivrons, 2 concombres, 2 kg tomates, 1 kg champignons, 1 botte persil frisé et plat, fruits selon l'offre, 6 citrons et 6 citrons verts, plusieurs melons.

*Conserves:* 6 boites de tomates pelées, 1 boite de petits pois, haricots, maïs, 1 pot confitures, 1 pot miel. flocon d'avoine (porridge) pour le déj. anchois en filet, moules pour l'apéro

*Boissons :* Café, thé, infusion (menthe, tilleul, fenouil), jus de fruits (orange, grape-fruit), 4 litres Oregina, 6 bt 1 1/2 eau plate, et 6 gazeuse, 1 lt coca-cola, 36 bières, 6 vins blanc et 6 vin rouge (prix moyen), 3 lt. vin blanc et 3

It vin rouge en containers souple, Porto, quelques nourritures poubelles pour l'apéro (votre choix, sans cacahouètes), olive verte et noire (grande boîte), chips etc.. 1 bt Whiskey(Jameson) et une de rhum agricole de Martinique

*Pour les traversées* :300 gr. jambon, 500 gr. bacon en tranche, 2 saucisses, 4 boîtes de thon, 1 salami etc..., 8 paquets de soupe (Bolets, Légumes, etc...)

*Nettoyage* :Papier cuisines et toilettes, torchons, liquide pour la vaisselle, produit pour les casseroles et les fonds, allumettes

*Divers* :Câpres, safran, sacs à poubelles, savon pour les mains, rouleau de feuille d'alu., pains pour la journée et de conservation, biscottes., biscuits, chocolat etc...

Vérifier si il y a une fouet, une planche à découper, une grosse marmite pour les

homards à bord, ainsi que petits couteaux et épilateurs, poubelle et panier à salade.

---

**Je vous conseille fortement de réaliser ces recettes chez vous à la maison en respectant les contraintes matériels avant de vous lancer dans l'aventure.**

**Autres recettes en préparations, soupe de poissons, spaghetti aux vongoles, rizotto aux fruits de mers, curry de poissons et viande, omelette espagnole originale (pour l'avant dernier jour), le loup de mer aux fenouils, la salade de fruits de mers, poivrons à la sicilienne, haddock Monte-Carlo, etc...**

**[Retour](#)**