

MENU ET LISTE D'ÉPICERIE

POUR LES STAGES DE VOILE CROISIÈRE
ET LA LOCATION DE VOILIER

La cuisine à bord d'un voilier

Tous nos voiliers sont équipés d'une glacière ou d'un frigo, d'une cuisinière, de vaisselle et des ustensiles nécessaires pour cuisiner. Nous fournissons également les linges à vaisselle, les torchons, le savon à vaisselle, le savon tout usage, le sel, le poivre et poivre.

Il est important de s'informer si le voilier sur lequel vous ferez votre stage est équipé d'un four et d'un BBQ.

Il n'y a pas de four à micro-ondes sur les voiliers.

Menu

Il faut commencer par établir un menu. Par exemple, pour un stage de 5 jours il y faut prévoir 5 déjeuners, 5 dîners, 4 soupers (nous mangeons souvent au restaurant le premier soir), des collations et des breuvages.

Voici quelques exemples de repas adaptés à la cuisine à bord.

Déjeuners

Choisissez des déjeuners bien nourrissants et rapides à préparer.

- ◆ Céréales avec lait, lait d'amande ou yoghourt
- ◆ Rôties avec confiture ou beurre de noix
- ◆ Muffins ou croissants
- ◆ Gruau
- ◆ Fruits frais
- ◆ Jus de fruit

Dîners

Nous préparons les dîners le matin avant de quitter. Ils doivent donc être faciles à préparer et à manger tout en navigant.

Sandwichs

- ◆ Variez les sortes de pain : pain tranché, tortillas pour wraps, bagels, etc.
- ◆ Garnitures : viandes froides, fromage, pâtés, salade d'œufs ou de thon, saumon fumé et fromage à la crème, végépâté, etc.
- ◆ Les sandwichs peuvent être accompagnés de légumes et trempettes, de croustilles ou nachos, etc.

Salades

Il est aussi possible de préparer une salade bien nourrissante pour varier.

- ◆ Salade de pâtes
- ◆ Salade de légumineuse

Soupers

Le mieux est de prévoir un souper facile à cuisiner, ou bien cuisiné à l'avance et congelé. Voici quelques suggestions :

- ◆ Pâtes et sauce tomate
- ◆ Riz au poulet et légumes
- ◆ Poisson en papillote sur le BBQ avec légumes
- ◆ Filet de porc mariné, pommes de terre et fèves vertes

- ◆ Steak grillé sur le BBQ
- ◆ Quinoa aux légumes et tofu

Collations

- ◆ Barres tendres
- ◆ Biscuits, chocolat
- ◆ Croustilles, nachos et salsa
- ◆ Légumes et trempettes (humus, tzatziki, etc)
- ◆ Fromage et baguette
- ◆ Fruits

Breuvages

- ◆ Eau de source au format 4 litres (calculez 1,5 litres par jour par personne)
- ◆ Lait
- ◆ Jus de fruits, jus de légumes
- ◆ Liqueurs douces
- ◆ Eau minérale
- ◆ Café (idéalement avec une mouture percolateur)
- ◆ Thé, tisane
- ◆ Vin, bière (en quantité modérée)

Épices, condiments et huiles

- ◆ Huile végétale
- ◆ Beurre ou margarine
- ◆ Vinaigrette
- ◆ Mayonnaise
- ◆ Moutarde
- ◆ Sucre
- ◆ Épices, fines herbes

Divers

- ◆ Papier d'aluminium (pour BBQ)
- ◆ Quelques rouleaux de papier de toilette
- ◆ 1-2 boîtes de papier mouchoir
- ◆ 1-2 rouleaux d'essuies-tout
- ◆ 4-5 sacs à ordures biodégradables
- ◆ 1-2 blocs de glace si le voilier est équipée d'une glacière

À éviter

- ◆ Les contenants de verre, utilisez plutôt des contenants de plastique.
- ◆ La friture et la cuisson de bacon n'est pas permise à bord.

Quelques recommandations

- ◆ Chaque équipier doit apporter une gourde pour boire de l'eau.
- ◆ Mettre les viandes et les aliments qui pourraient couler dans des contenants étanches ou de grands sacs Zip-Lock.
- ◆ Si possible, préparez à l'avance les mets qui se réchauffent facilement (ex. : sauce à spaghetti, riz au légumes et poulet, etc).
- ◆ Vous pouvez congeler les viandes et les repas préparés à l'avance pour qu'ils se conservent plus longtemps.
- ◆ Il faut prévoir la portion de l'instructeur, car c'est une tradition!