

A partie de cette liste il vous reste quand même un petit travail !!! Faire vos menus « EQUILIBRES »

Objectifs avoir des idées de menus si possible variés qui donne du plaisir !!

- **Petit déjeuner**

- Boissons : thé, café, chocolat, Ricoré, Caro, tisanes (sucres morceaux ou dosettes)
- Jus de fruit : orange, pomme, raisin, multi fruit.
- Solides : Pain, cracottes, biscottes, céréales, pain brioché, croissant
- Autres : fruits (pomme, Kiwis, banane...) yaourts natures ou aux fruits
- Pain, beurre salé ou non, confiture (myrtille, Prune, pêche, abricot...), miel
- Sucre en petites dosettes

- **Gouters et en cas**

- Fruits secs (pruneau, date, abricot, figues), fruits frais
- Brioche, mini-cake, quatre quarts, pain d'épices, bi choco, gâteau Chamonix, palettes bretonnes, figolu
- Barre de céréale, pain d'épices, bi choco
- Chocolat (lait et noir) gouter et café
- Nutella ou autre
- Boissons chaudes ou froides
- Gâteaux secs, (petits beurres) gâteaux à la cuillères, boudoirs (pouvant accompagner les desserts genre compotes...)
- Confi-potes (pomme, pomme-poire, pomme-banane, pomme -pruneau.)

- **Boissons**

- Eau (1.5l/ pers/ jour) prévoira de petits jerricanes.
- Bières, cidres
- Vin (Quantité Suffisante =25cl/ Jour /pers= 2 verres) ?? 1 max restons sobre
- Apéro : punch du skipper (rhum + sirop de canne+ citron vert), ou punch tout fait pastis, vin doux, martini, jus de fruit, roses parfumés
 - Sangria préparée, vin pétillant
- Lait, ¼ de litre par personne/jour

- **Apéro solide : quelques idées**

- Chips, Crackers, Bretzel, cacahuètes, amandes, Tucs
- Guacamole
- Fromage en cube ou morceaux (aperi-cube, comte,)
- Tomates cerises, Radis ; Radis noir avec beurre salé, olives
- Pate en croute, cake sale
- Rillettes de saumon, de thon,
- Sardine (baguette + beurre salé) ou anchois cuisinés, poisson fume (saumon truite, hareng,)
- Tapenade, caviar d'aubergine, anchoïade, tarama, houmous, œufs de lump
- Surimi, saucissons, chorizo
- Toast avec Boursin ou rondellet aromatisé crème de St agur

- **Repas midi** : (pas de cuisson au moment du repas) à préparer le matin ou la veille et mettre au frigo
 - Salade composée : les bases peuvent être :
 - Riz, pâtes, Quinoa, pommes de terre, lentille, Taboulé, carottes endives
 - Emince de choux, poireaux en salade, choux rouges, pamplemousse chinois, germe de soja salade verte
 - Accompagnement des salades au choix :
 - Lardons, oignons rouges, olives, cornichons, radis, tomates, tomates cerises, Tomates confites, mais, pois chiche, haricots rouges, cœur de palmier, fond d'artichaud, concombres, poivrons, soja, œufs durs, cervelas, salakis, fromage (comte, mozzarella...), Magret fume, poissons fumés (truite ou saumon) Hareng, avocat, thon au naturel ou huile ou tomates, anchois à l'huile d'olive ou escabèche, hareng, surimi, crevettes, noix, moules, ananas
 - Sauce salades (huile, vinaigre balsamique ou nature. Moutarde, sel poivre, échalotte ail)
 - Fromages : chèvre, roquefort, Brie, comte ou Beaufort, Reblochon, tome (vache ou brebis) livarot.... Avec salades vertes, croutons
 - Dessert : voir paragraphe suivant.
- **Repas du soir**
 - Crêpes sucrées ou salées. (>> farine œufs lait sucre, confitures, nutella, jambon, fromage râpé, œufs au plat, Kiri, Boursin, cancoillottes, crème de marron, grand Marnier cidre...)
 - Soupe : Légumes, poisson, potiron...) Hiver
 - Si pistou = plats uniques
 - Entrées :
 - Salade de choux rouge avec lardons
 - Salade de carotte
 - Salade de coleslaw + lardons
 - Salade verte avec gésiers chaud ou chèvre chaud + noix + croutons
 - Tomate mozzarella, anchois frais huile d'olive
 - Œufs Mimosa
 - Avocats crevettes mayonnaise
 - Endives noix carre de fromage + carre de Jambon + noix
 - Sardines ou maquereaux
 - Spaghetti bolognaise ou au pesto (pate 100 gr/ pers) + parmesan
 - Lasagnes
 - Paella
 - Quenelles avec sauces
 - Purée mousseline + knacks ou poulets...ou rôti porc ...ou omelettes
 - Quenelles avec sauce financière ou fruit de mer
 - Ravioles à la crème persillée ou avec basilic
 - Raviolis frais avec fromage râpé
 - Pâtes fraîches au saumon ou pesto
 - Pommes de terre sautées ail+ persil
 - Œufs aux plats

- Riz fromage au coquille st jacques (riz 50gr / pers)
- Escalope + nouilles à sauce crème moutarde+ champignons
- Roti ou Poulet précuit à réchauffer au four
- Pomme de terre sautées ail+ persil
- Magret
- Légumes : petits pois / haricots vert, ou pommes de terre, brocolis, carottes au persil+ ail, Purée mousseline.
- Saucisse de Morteau avec lentilles ou choux de Bruxelles
- Gratin divers (aubergine/courgettes, lasagnes.... Prévoir fromage râpé, gruyère ou parmesan)
- Quiche lorraine ou tarte aux poireaux
- Fromage + salade verte
- Dessert
- **Idées de desserts** pour les différents menus : certains peuvent être accompagnés de **biscuits secs**
 - Fruits : de saison (bananes, pommes, poires, raisins, mandarine, kiwis)
 - Salade de fruits (conserves ou frais)
 - Compotes (pomme, Pomme poire, pomme pruneau, rhubarbe, pêche, abricot. Pomme banane.
 - Fromage blanc nature ou + crème de marron ou coulis de fruits rouge
 - Penser au sucre en poudre
 - Flan au caramel, œuf à la neige, baba au rhum, marrons suisses, liégeois fruit, café ou chocolat, clafoutis individuel
 - Crème caramel beurre sale avec crêpe dentelle brisée/tiramisus/ clafoutis/ tarte
 - Yaourt, nature ou au fruit
 - Rian (chocolat + crème anglaise) ou Rian faisselles avec coulis ou Rian panacotta avec coulis
 - Crème mont-blanc (chocolat, caramel, beurre sale, café, vanille, pistache...)
 - Bananes flambées (penser au rhum)
 - Brownie avec crème anglaise
- **Repas pour une traversée en continue : Corse, Sardaigne**
 - Thermos Café, thé ou chocolat, tisane
 - Fruits faciles à manger : suivant saison : banane. Pruneau, prune, abricot, pomme
 - Fruits secs : voir liste plus haut,
 - Gâteau, pain d'épices
 - Thermos de soupe : soupe en sachets.
 - Sandwichs : quelques exemples :
 - Jambon beurre cornichons
 - Tomates œuf mayonnaise
 - Pâté cornichon
 - Rillettes thon + salade verte
 - Saumon Boursin
 - Tomates mozzarella filet de poisson (hareng ou petit anchois)
 - Thon + tomates+ œufs

- Bœuf en tranche ou Poulet
 - Fromage (comte, tome, camembert, Boursin.....)
 - Salades en boîtes ou conditionnement barquettes (mexicaines, Taboulé..)
 - Pâtes instantanées (type bolinos, verser de l'eau chaude dans le récipient)
 - Yaourt, entremets conditionnés en individuel, confi-potes
 - Lyophilisés, œufs durs, fromages pâte dure, jambon sec/viande sèche/saucisson, gels type course à pied, barres énergétiques ("repas complet").
- Commentaires de Michel P :
 - En plus je suggère aux amateurs de cuisson basse température de vous procurer le livre de Jean-Philippe Derenne qui permet de « Cuisiner en tout temps en tous lieux » c'est le titre de son guide de 450 recettes avec pour tout ustensile une bouilloire et d'une boîte hermétique en plastique ou métal (déjà à bord).
 - Les équipiers qui voient la cuisine comme une plongée dans la fosse du Japon deviendront le « coq » du bord ! En page 643 il y a la recette de la banane au rhum agricole. Tout le monde comprendra l'intérêt par rapport aux bananes flambées à bord !