

Petites idées d'avitaillement

Petit déjeuner

confiture, pâte de noisette
beurre
lait
céréales
quatre quart ou barre de gâteau
jus d'orange
sucre en poudre
thé, café (soluble ou poudre+filtres)
chocolat en poudre

Pain

Choisir chez un boulanger du pain de qualité qui se conserve plusieurs jours, des baguettes pour le jour même et des boules ou miches pour les jours suivants. Ajoutez pain de mie et biscottes en secours

Fromages et desserts

Fromages (emmental, camembert, roquefort)
yaourts
fruits : pommes, oranges, bananes, citrons
crèmes dessert en conserve (Mont Blanc)
conserves de fruits et compotes
poires au sirop+chocolat fondu+bombe de crème fouettée

en-cas et goûters

soupes instantanées en poudre et en sachets individuels
chocolat noir ET au lait
barres de céréales
petits beurres, sablés, biscuits
pain d'épice, crêpes
chips, saucisson sec
fruits

Boissons

eau en bouteille (conserver les bouteilles vides pour les remplir en cours de croisière) (remplir aussi des bidons)
jus d'orange et jus de fruit en brique se refermant selon les goûts
vin rouge ou/et blanc
bières (meilleures au pub)
sirop, coca
apéritifs
pastis, whisky, rhum
cacahuètes, biscuits apéro, saucisson, chorizo, chips

Déjeuners et dîners (idées de plats simples à préparer)

- la salade de riz avec tomates, thon au naturel, maïs, œufs durs, olives, vinaigrette, persil
- salade de pâtes, de pommes de terre
- sandwiches, chips
- saucisses fumées à cuire + boîte de lentilles
- purée en poudre, jambon blanc
- rôti de porc à la bière, pommes de terre : faire revenir un oignon, piquer le rôti à l'ail, le couvrir de bière, laisser cuire 20 mn, ajouter les pommes de terre épluchées et cuire encore 15 mn
- spaghetti carbonara : lardons frits, huile, parmesan râpé, jaune d'oeuf
- pâtes printanières (tomate crue, mozzarella coupée en petits dés)
- pâtes sauce bolognaise
- haricots rouges au chorizo (façon chili con carne) : faire revenir un oignon, mijoter les haricots avec sauce
- harengs pommes à l'huile / poisson papillote
- escalopes à la crème (avec champignons ou petits pois)
- conserves : couscous, paella, ravioli,
- crêpes à réchauffer

Ne pas oublier

pâté Hennaf
papier absorbant, torchons, serpillière
éponges, grattoir, PQ
sacs poubelles (fermeture par cordon)
allumettes (dont une boîte de secours à l'abri de l'humidité) ou allume gaz

Quelques conseils :

emporter oignons, ail, échalotte, persil pour agrémenter vos plats,
Pour une navigation courte, préparez à l'avance une vinaigrette
Le beurre demi-sel se conserve mieux et si vous naviguer avec des bretons, vous aurez du mal à leur faire admettre que le beurre existe aussi sans sel.