

# Nourriture

Voici un tableau qui vous donnera une bonne idée de la composition de mes repas en mer au quotidien. Lorsque j'étais en escale et près d'un marché, la priorité allait bien sûr aux produits frais. Légumes et fruits frais + viande.

Légumes (conserve)	Fruits (conserve)	Légumineuses (sèches)	Fruits (sec )	Noix/Graines Amandes, etc.
Asperges Tomates Fèves vertes Fèves jaunes Maïs Carottes Petits pois Macédoine	Ananas Poirs Pêches Pommes (purée)	Lentilles rouges Lentilles vertes Pois chiches Fèves rouges Fèves blanches	Raisins Pruneaux Abricots Dates Figs Bananes Noix de coco Ananas Poirs Pommes	Tournesol Amandes douces Grenoble Citrouille Cachou Noisette Pignon de pin
Autres produits secs	Céréales	Autres	Autres	Légumes
Riz Pâte Couscous Farines Levure sèche Lait en poudre	Gruau Crème de blé Red River Capitaine Crunch*  *blague...	Sel, sucre, épices Huile d'olive Huile de maïs Sauces soya	Ketchup maison Sirop d'érable Lait U.H.T. Café, thé, tisane Vin Fromage Poisson séché	Oignons Ail Carottes Pommes de terre Choux Navets

## Conservation de la nourriture pour bateau sans "frigo" !

**Eau :** J'ai opté pour le principe de plusieurs petits contenants plutôt qu'un ou deux gros. Je suis très satisfait de ce choix, même si au départ, l'idée de ne pas avoir de réservoir d'eau potable sur le bateau me semblait farfelue. Petit Délire... était équipé de 150 litres d'eau répartis dans une vingtaine de bidons de 4 au 5 litres. Un petit réservoir de plastique transparent, muni d'un robinet et présent en permanence sur le comptoir faisait office de réservoir principal.

### **Avantages:**

- Je savais rapidement combien il me restait d'eau et quel était ma consommation.
- Facilité de rangement et d'approvisionnement.
- Meilleure répartition des poids.
- Sécurité accrue en cas d'eau contaminée.
- Économique (Aucune plomberie, pompe etc.).
- Inspection visuelle très facile.

### **Inconvénients:**

- Beaucoup de manipulation pour un équipage de 4 personnes et +.
- Les bidons doivent être changés après quelques remplissages.
- Pour des raisons bactériologiques, il est évidemment fortement déconseillé de boire directement dans les bidons. La tentation peut

être forte de finir le bidon sans le transférer dans le réservoir principal.

**Oeufs :** J'ai été moins chanceux avec mes oeufs. J'ai eu la mauvaise idée de les conserver dans un plat en plastique hermétique. Un œuf s'est brisé et a complètement contaminé les autres. Le spectacle n'était pas beau à voir, ni à sentir. La méthode que la plupart utilise consiste à les envelopper dans du papier journal, après les avoir enduit d'un corps gras (ex: vaseline) afin de couper l'oxygène. Il faut aussi les retourner une fois par semaine, afin que le jaune ne colle pas à la coque. Cette méthode m'a été recommandée par Yves Gélinas (Jean-du-Sud), alors... j'imagine qu'on peut si fier.

### **Poissons :**

Évidemment, il y a eu la pêche à la traîne. On peut conserver le poisson cuit ou non dans des pots de verre. Toutefois, la nécessité de stériliser les pots me fait pencher 3 fois sur 4 pour le séchage du poisson.

*Pots de verre;* Assurez-vous qu'il ne se cassent pas en les protégeant des chocs grâce à un bout de vieille chambre à air. Simple, efficace et économique.

*Séchage:* Tailler les filets. Découper ensuite en petites lanières de 1/2po. X 1/4po. X 5 po. Les enfiler sur un fil (celui pour réparer les voiles) , suspendre à

l'arrière du bateau. La majorité des gens utilise les haubans. Pour Petit Délire..., j'ai préféré utiliser les poteaux de mon éolienne. Les poissons les plus classiques sont la dorade, la bonite (thon) et le wahoo.



Nov. 05



Nov. 05



### Fromage :

Vous n'avez qu'à les conserver dans l'huile d'olive. L'huile n'affecte pas le goût. L'huile doit les recouvrir entièrement et en tout temps, (même à la gîte). Tout ce qui ne sera pas totalement immergé, va moisir rapidement. Mes fromages ont résisté plus de deux mois, incluant le passage de l'équateur qui a pourtant été "mortel" pour les autres types de fromage (ex. Vache qui rit) dans leur emballage individuel d'origine.

### Beurre :

Certains utilisent l'huile pour conserver leur beurre de la même façon que le fromage. Personnellement, j'ai surtout utilisé de la margarine végétale pour la région de l'équateur et du beurre en boîte (conserve en métal de fabrication Hollandaise) pour toutes les autres latitudes, soit du 50° Nord au 35° Sud.

### Fruits :

Les agrumes, c'est-à-dire: citron, pamplemousse, orange etc. se conservent bien. Les ananas, les noix de coco et les bananes également, à conditions qu'ils soient verts et ne se cognent pas

sur les autres fruits. Par contre, les bananes, tout comme les autres fruits, ont tendance à être toutes mûres en même temps. Alors, pour un navigateur solo, mieux vaut ne pas avoir embarqué un trop gros régime... Oubliez les fraises, les framboises, etc.

### **Légumes :**

En tête de liste, il y a les oignons, suivis par les pommes de terre, les navets et les choux. Bon, il y a toujours les carottes mais on est déjà dans une catégorie qui résiste moins longtemps.

### **Germination :**

Personnellement j'aime plus ou moins, mais je dois admettre que c'est de loin la solution la plus simple pour manger un peu de "vert" lorsqu'on navigue longtemps au large.

### **Recette de pain Petit Délire...**

Ingrédients : (pour deux pains)

- 2 tasse d'eau tiède (bain de bébé)
- 2 c. T. de sel
- 2 enveloppes de levure (1 enveloppe = 2 ¼c. T)
- ¼tasse de sucre
- 6 tasses de farine
  
- Brasser avec une cuillère, jusqu'à résistance. Ajouter une sixième tasse de farine.
- Pétrir.

- Former une boule. Couvrir, mettre dans un endroit chaud et laisser doubler de volume (enfin presque...) pendant 30 minutes.
- Abaisser, couper en deux et mettre dans deux plats bien graissés. Laisser augmenter de volume un autre 30 minutes.
  
- Cuire à 350° F. 30-35 minutes.

Déguster!!!!

Cette recette m'a été offerte par une navigatrice rencontrée aux Bahamas en 2000 et dont j'ai malheureusement oublié le nom.

