

Liste repas

Ce tableau permet d'avoir une bonne idée des quantités à emporter, après à bord on peut soit s'y tenir, soit improviser les menus, mais on sait qu'on aura assez à bouffer !

nb : pdt = pomme de terre

Total repas

61 repas cible 60 (30j x 2)

Après il faut compter le nombre de portions de riz, pâtes, etc...

15 Repas froids

3 riz mais concombre	poisson boîte
1 semoule tomates poivrons	poisson boîte
3 chou tomates poivrons	lardons
3 artichaud cœur palmier tomates riz	jambon sec
2 taboule boîte	œuf dur
3 pdt tomates	pâte

12 riz
8 pâtes
1 semoule
12 tomates
3 mais

et reporter dans l'autre tableau pour vérification

37 Repas chauds

4 purée	saucisses (boîte) fromage
2 riz	thon tomates champignons
2 riz	sauce boîte, saucisson
2 riz	lardons gruyère
4 pâtes	bolognaise
4 pâtes	carbonara
1 confit canard	pdt
4 carottes oignons pdt lardons	
2 haricots verts	viande boîte
2 lentilles	lardons
1 épinards	viande boîte
2 couscous	varie
3 ratatouille	viande boîte
4 omelette	champignon pdt lardons

9 repas lyophilisés

Desserts

compote
yaourts
crème mont blanc
bananes
pommes

Liste courses

Avitaillement pour 30 jours pour 4 personnes

Catégorie	Produit	Conditionnement	Qté	Commentaire
Boisson	Rhum	litre	2	on n'a pas beaucoup bu à bord
Boisson	Lait	litre	12	
Boisson	Jus de fruits variés	Litre	30	une par jour
Boisson	eau minérale	Bouteilles 1,5 Litre	150	
Boisson	Coca cola		18	en petites bouteilles
Boisson	Canadou			
Boisson	Biscuits apéro		30	un par jour
Conserve	Lait coco		2	
Conserve	Beurre	250 g.en conserve	8	
Conserve salé	Tomates pelées	800g	6	
Conserve salé	Thon	200g	10	
Conserve salé	Sauce spaghetti,crêole,etc	500g	10	
Conserve salé	Sardines à l'huile	115g.	20	
Conserve salé	Ratatouille	800g	2	
Conserve salé	Plats cuisinés en boîte	800g	6	cassoulet, saucisses lentilles...
Conserve salé	Maïs	200g	4	
Conserve salé	Lentilles	800g	1	
Conserve salé	Saucisses en boîte	800g	4	
Conserve salé	Haricots verts	800g	2	
Conserve salé	Epinard	800g	2	
Conserve salé	Couscous / Taboulé	800g	2	
Conserve salé	Corned beef	400g	10	
Conserve salé	Coeur de palmier	400g	2	
Conserve salé	Champignons	400g	2	
Conserve salé	Carottes	800g	2	
Conserve salé	Artichaud	400g	2	
Conserve sucré	Compote / Crème mont blanc	800g	15	c'est top en mer comme dessert
Divers	Sopalin	6 rouleaux	2	
Divers	Shampoing			
Divers	Serpillère		2	
Divers	Saladier			
Divers	Boules anti bruit (en pharmacie)			2 paires par personnes, permet de dormir quand le bateau surfe
Divers	Sacs congélation	différentes tailles		permet de garder au sec beaucoup de choses : papiers, livre de bord...
Divers	Produit vaisselle (Paic citron)	petit bidon	2	
Divers	PQ	6 rouleaux	2	
Divers	Cocotte minute		1	INDISPENSABLE
Divers	Poêle adaptée		1	
Divers	Lot de boîtes genre tupperware		1	permet de ranger pas mal de petits trucs à bord
Divers	Passoire à pâtes			
Divers	Lingettes corporelles			INDISPENSABLE si pas de douche : 3 par jour et par personne
Divers	Lessive à la main			
Divers	Insecticide cafards			
Divers	Gants vaisselle	Paire Taille L	2	prendre grande taille sinon inutile, utile pour éponger les fonds, faire la vaisselle à l'eau très froide...
Divers	Eponges métallique pour casserole)		1	quand ca attache

Liste courses

Catégorie	Produit	Conditionnement	Qté	Commentaire
Divers	Eponges (dont une grosse)		5	
Divers	Cuiller bois pour cuisine		1	
Divers	Planche à découper			pour le saucisson et pour le matelotage
Divers	Couverts à compléter			
Divers	Cahier pour livre bord			
Divers	Briquet long manche		2	pour allumer le gaz dans toutes les conditions, bien mieux que allumettes
Divers	Bols plastique		8	ne pas prendre d'assiettes !! Et on en casse, perd !
Divers	Allumettes			en secours du briquet
Divers	Alcool à brûler / gaz pour réchaud			l'alcool à bruler à pointe à pitre sent le rhum !!
Frais	Yaourt nature non sucré	4	10	tient au moins 3 semaines hors du frigo (ne pas prendre aux fruits ou sucré, ca se conserve pas du tout)
Frais	Vache qui rit / Kiri	16	10	tient super bien
Frais	Saucisson		15	un demi par jour, top pour l'apéro
Frais	Epaule de porc salée fumée	Kg	2	spécialité créole, sous vide se conserve très bien avant ouverture, et même après
Frais	gruyère rapé	en petits sachets	15	tient très très longtemps
Frais	Œufs (à retourner 2fois/semaine)	Douzaine	5	une omelette pour 4 en mer = 12 œufs
Frais	Lardons sous vide		5	tient très bien
Frais	Jambon cru/cuit en blister		16	le jambon cru tient très bien
Frais	Crème fraîche uht	petites briques	12	génial, améliore la purée
Légumes / Fruits	Citrons vert			
Légumes / Fruits	Tomate	kilo	4	pour les fruits : les mettre sur un cageot avec des alvéoles individuelles
Légumes / Fruits	Pommes	pièce	40	ne pas les manger au départ, mais après les bananes, tient très bien
Légumes / Fruits	Pomme de terre	kilo	10	
Légumes / Fruits	Pamplemousse	kilo	7	
Légumes / Fruits	Orange	kilo	4	ne pas les manger au départ, mais après les bananes, tient très bien
Légumes / Fruits	Oignon	kilo	5	améliore tout si on a un peu de temps
Légumes / Fruits	Mangue / Ananas	kilo	2	
Légumes / Fruits	Fruits secs			
Légumes / Fruits	Citron	kilo	4	
Légumes / Fruits	Chou bien fermé	pièce	6	tient plus de 3 semaines si bien fermé au départ
Légumes / Fruits	Céleri			
Légumes / Fruits	Carottes			
Légumes / Fruits	Banane légume verte	kilo	6	ca coute rien sur le marché, et c'est hyper bon cuit à la cocotte
Légumes / Fruits	Banane fruit verte	kilo	10	ca coute rien sur le marché
Légumes / Fruits	Avocat	kilo	6	ils sont excellents en guadeloupe, ne pas lésiner, emmener aussi des épices à guacamole
Légumes / Fruits	Ail			améliore tout si on a un peu de temps
Pain	Pain de mie		15	moitié pain de mie normal, moitié longue conservation
Petit Dej	Brioche tranchée		15	varier avec et sans pépites au chocolat, tient très bien en mer (30j à l'aise)
Petit Dej	Confiture	petits pots	10	ne pas prendre de grands pots : permer de changer plus souvent de goût !
Petit Dej	Céréales petit dej	boîtes	6	
Sec	Thé (plusieurs marques)	boite de 25 sachets	8	
Sec	Sucre semoule/morceaux	kilo	2	
Sec	Spaghetti	500g	8	
Sec	Sel (fin + gros), poivre, épices			ne pas oublier les épices
Sec	Riz ou lentilles seches	500g	6	
Sec	Purée en sachet	boîte de 4 sachets	5	doubler la dose (2 sachets pour 4 terriens = 1 dose pour 4 marins)
Sec	Soupes individuelles		30	super pour la nuit

Liste courses

Catégorie	Produit	Conditionnement	Qté	Commentaire
Sec	Potages variés	sachet 4 assiettes	10	
Sec	Pain d'épice, Gateaux sec	250g	30	ne pas lésiner
Sec	Pâtes diverses	500g	6	
Sec	Levure sèche			pour faire du pain, pour les courageux
Sec	Huile olive	Litre	4	existe en brique carton
Sec	Farine au choix	Kilo	4	pour le pain...
Sec	Chocolat	tablettes	50	varier chocolat noir dégustation (15 tablettes) et chocolat au lait, lait noisettes, lait riz, noir noisettes NE PAS LESINER !!
Sec	Café lyophilisé en sachets individuels	boites de 50	4	