

Sortie du ----- au -----

Chef de bord :

- Equipiers 1
- Equipiers 2
- Equipiers 3
- Equipiers 4
- Equipiers 5
- Equipiers 6

Répartition de repas

Principe : chacun prépare le repas complet (plat avec éventuellement entrée) à sa convenance. Si dessert spécifique (bienvenu !) hors fruits et laitages listés ci dessous, merci de le préciser. Prévoir le vin correspondant. Faire les parts justes, éviter les restes. Tenir comptes des allergies et souhaits de l'équipage

JOKER : 1 seule fois du riz, une seule fois des pâtes, une seule fois de la semoule, et une seule fois des pommes de terres sur le weekend !

1 repas = xx personnes	Petit Dej	Midi	Soir
Vendredi			Restaurant à l'arrivée
Samedi	Thé, Café, Chocolat, Confitures, Pain de Mie, Brioche, (+Yaourts, Fruits secs, Céréales)	à déterminer	à déterminer
Dimanche	Thé, Café, Chocolat, Confitures, Pain de Mie, Brioche, (+Yaourts, Fruits secs, Céréales)	à déterminer	Repartition des restes

Merci de préciser dès que possible le repas qui sera préparé. afin d'éviter de manger 2 fois la même chose

Le midi prévoir des aliments facile à manger (précoupés... éviter les fruits de mer et les plats en sauce et les aliments qui génèrent des déchets -noyaux, os, etc... !)

Ne pas hésiter à mettre de la verdure. Les salades composées, un taboulé, une salade niçoise peuvent se manger facilement avec une cuillère à soupe dans un bol

Les viandes froides, le jambon les sandwiches, on peut même imaginer réchauffer les plats mais dans le four, (croque Monsieur, Quiche lorraine, Flans salé)

Pour le soir, les potages sont faciles à consommer, c'est des légumes et ça rechauffe (l'hiver). Il est possible de faire de la cuisine à bord (2 feux à Gaz + Four), mais il préférable de préparer, voire de précurer les repas, de façons à se faciliter le travail à bord.

De préférence utiliser des boîtes hermétiques RECTANGULAIRES pour aller au réfrigérateur.

Liste des courses et quantités de fond de cuisine communs, comprenant les en-cas et petits dejeuners, laitages et fruits.

A rapprocher de l'inventaire cambuse du précédent skippeur.

Utilisez les filtres !

QUI	Quoi ?	Qté à emporter	Rayon du magasin	Pour quand
	Rhum Blanc		Boissons	Apéro
	Autre apéro		Boissons	Apéro
	Sirop de sucre de canne		Boissons	Apéro
	Vin Blanc pour l'apéro		Boissons	Apéro
	Vin Rosé pour l'apéro		Boissons	Apéro
	Vin Rouge		Boissons	Apéro
	Bière (blonde, brune, blanche, rousse)		Boissons	Apéro
	Cake aux olives		Boulangerie	Apéro
	Saucisson sec (longs, naturel sans noix etc...)		Charcuterie	Apéro
	Citrons verts + Jaune (en jus)		Fruits & Légumes	Apéro
	Fruits secs mélanges exotiques apero		Produits secs	Apéro
	Concassés de légumes		Conserves	Apéro
	Tapennades		Conserves	Apéro
	Boîte hermétiques (pour réfrigérateur)		Droguerie	Avec les repas préparés
	Coca-cola (en petites bouteilles individuelles de 50cl)		Boissons	Commun repas
	Eau plate (en petites bouteilles individuelles de 50cl)		Boissons	Commun repas
	Eau plate en 1,5l (1l/pers/jour)		Boissons	Commun repas
	Pain (campagne tranché et non tranché)		Boulangerie	Commun repas
	Cornichons		Condiments	Commun repas

Huile d'olive	Condiments	Commun repas
Moutarde	Condiments	Commun repas
Vinaigre de vin	Condiments	Commun repas
Vinaigre balsamique	Condiments	Commun repas
Fromages (Camembert, Brie)	Fromages	Commun repas
Fromages (Reblochon, Tome, Bridelight 0%,)	Fromages	Commun repas
Pommes, Bananes,	Fruits & Légumes	Commun repas
Autres Fruits selon saison (cerise, pêches, selon envies...)	Fruits & Légumes	Commun repas
Salade, radis, etc..	Fruits & Légumes	Commun repas
Autres légumes	Fruits & Légumes	Commun repas
Beurre doux (conditionné en boîte)	Laitages	Commun repas
Beurre salé "breton" (en boîte)	Laitages	Commun repas
Crème fraiche (allégée et pack bouchon verseur)	Laitages	Commun repas
Crème dessert (type caramel)	Laitages	Commun repas
Lait entier (en 50 cl)	Laitages	Commun repas
Lait (50cl)	Laitages	Commun repas
Yaourts nature Bio / Standard	Laitages	Commun repas
Yaourts aux fruits	Laitages	Commun repas
Sucre en poudre (berlingot avec bouchon)	Produits secs	Commun repas
Ail, Oignons, Echalottes	Fruits & Légumes	Commun repas
Farine	Produits secs	Commun repas
Tisanes (verveine, tilleuil, menthe)	Produits secs	Commun repas
Riz (basmati)	Produits secs	Commun repas
Pâtes (spagettis, nouilles, etc...)	Produits secs	Commun repas
Thon en boîte (au naturel)	Conserves	Commun repas
Compotes (pomme, rhubarbe)	Conserves	Commun repas
Compotes individuelles (pomme, fraise, etc...)	Conserves	Encas
Œufs	Laitages	Commun repas
Papier Alu / Sulfurisé / Film étirable	Droguerie	Cuisine
Sacs ZIP Lock pour conserver les aliments (moyens)	Droguerie	Cuisine
Biscuits secs (Figolu, Choco Prince, autres....)	Produits secs	Encas
Biscuits secs (Galletes Saint-Michel)	Produits secs	Encas
Chocolat noir...	Produits secs	Encas
Chocolat au lait	Produits secs	Encas
Fruits secs (abricots, pruneaux, fruits exotiques)	Produits secs	Encas
Fruits secs (ananas)	Produits secs	Encas
Allumettes ou allume gaz	Droguerie	Ménage
Eponge de couleur (taille moyenne 2 couleurs différentes)	Droguerie	Ménage
Liquide Vaiselle (type Maison verte)	Droguerie	Ménage
Papier Toilette	Droguerie	Ménage
Sacs poubelle 30 litres	Droguerie	Ménage
Sopalin (rouleaux)	Droguerie	Ménage
Spray nettoyant salle de bain (sans odeur)	Droguerie	Ménage
Torchon pour essuyer la vaiselle	Maison....	Ménage
Vinaigre d'alcool	Condiments	Ménage
Jus de fruits non acides (ex : mangue, banane)	Boissons	Petit déjeuner
Brioche tressé, Quatre quart, Pain de mie	Boulangerie	Petit déjeuner
Biscottes , Krisproll pains dorés	Produits secs	Petit déjeuner
Cakes (tranchés)	Produits secs	Petit déjeuner
Confitures (Myrtilles, Abricots, Prunes, Marmelade orange)	Produits secs	Petit déjeuner
Thé	Produits secs	Petit déjeuner
Café moulu	Produits secs	Petit déjeuner
Déca moulu	Produits secs	Petit déjeuner
Petit déjeuner enfants (Cacao, Ricoré,etc...)	Produits secs	Petit déjeuner
Café en poudre nescafé	Produits secs	Petit déjeuner
Céréales	Produits secs	Petit déjeuner
Mini Mir	Droguerie	Ménage
Bidon 5 litres pour eau du robinet	Maison....	Commun repas