



UNE CUISINE SIMPLE ET RAPIDE

Sur le site du YCF, vous pourrez découvrir chaque mois, une ou plusieurs recettes de cuisine, dans la rubrique « **les petits plats de la cambuse** ».

La commission festive pilote cette rubrique et invite les adhérents, à lui transmettre des recettes et des combines de cambuse, à faire partager.

La cuisine en mer, rythme la vie des équipages. Vivre en mer, n'est pas synonyme de « mal-bouffe ». Au contraire, la cuisine fait partie du mode de vie sur la mer. Il en va du moral de l'équipage.

Un bon plat est aussi important que la navigation. Si notre assiette est vide, on reste dans la position de quelqu'un d'affamé, même avec un GPS sophistiqué.

Au gré des vagues, du beau, moins beau, voir mauvais temps, de la chaleur, du frais, voir du froid, il faut manger en mer.

Le repas est également un moment de détente, de repos, d'amour (quel bonheur de cuisiner pour son ou sa chéri(e), de convivialité et d'amitié.

Les belles soirées d'été tant au port qu'au mouillage, devant un beau coucher de soleil, méritent que l'on s'attarde sur un petit plat de la cambuse.

Le (les) marmiton(s) du bord doivent faire preuve d'imagination avec les provisions disponibles pour varier les menus. Et puis, au gré des navigations, les lieux visités regorgent très souvent de petits marchés, de boutiques locales, où l'on trouve ce qu'il faut au gré de ses envies.

La cambuse du bord n'exclut toutefois pas les petits ou grands restaurants, au fur et à mesure des navigations.

Toutes celles et ceux qui souhaitent faire partager leurs petits plats en bateau voudront bien transmettre leurs recettes à Martine GAZEL (martine.gazel@gmail.com) avant le 5 de chaque mois.

Martine GAZEL