



## Quelques recettes pour le soir, après une journée de voile

Doses pour un équipage de 5 à 6 personnes

### Pain :

- Four
- 750g de farine (*pas complète*)
- 2 sachets de levure de boulanger
- 1 cuillerée de sucre
- 1 bol d'eau
- 1 grosse cuillerée de sel
- 1 jaune d'œuf (*optionnel*)
- **Préparation : ~12H**

Dans le bol d'eau, verser les deux sachets de levure avec le sucre et remuer doucement, laisser s'hydrater environ 10 minutes.

Verser dans un grand saladier et y jouter 500g de farine et le sel.

Pétrissez avec les mains en saupoudrant avec la farine qui reste au fur et à mesure que cela prend forme et épaissir → cela ne doit plus coller aux doigts.

**Et répéter 3 fois :**



- (Re) Pétrir **vigoureusement** 10 minutes.
- Déposez la pâte dans un saladier fariné
- Laissez la gonfler sous un torchon dans un endroit calme et pas trop frais à l'abri des courants d'air.
- Attendre que la boule double de taille environ 1H ou deux

Mettez le pain en forme avec des incisions dessus (il faut un couteau très affûté)

Humidifier la croûte au pinceau ou les doigts (avec de l'eau ou un jaune d'œuf)

Enfourner à 250° environ 40 minutes

Dans un four de bateau, il faut régulièrement tourner le pain pour une cuisson homogène.

A mi-cuisson, baisser la température à 180°.

C'est cuit quand la croûte est bien dure.

## Mayonnaise :

- 1 grand bol et un fouet
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillerée à dessert de moutarde
- Huile d'arachide ou d'olive pas trop marquée
- 1 cuillerée à dessert de vinaigre ou de jus de citron
- Sel poivre
- **Préparation 1/4H**

Mettre le jaune d'œuf et la cuillerée de moutarde au fond du bol et battre vigoureusement en versant doucement un filet d'huile (ne pas rajouter l'huile trop vite).

S'arrêter quand la mayonnaise est bien ferme (si on retourne le bol, elle ne coule pas) et y rajouter la cuillerée de vinaigre ou de citron, saler et poivrer selon goût.

Battre à nouveau jusqu'à retrouver la consistance et mettre au frais.

*Conseil : Mettre la moitié du blanc d'œuf avec le jaune, cela permet d'alléger la mayonnaise et elle se conserve mieux.*

Si on a mouillé dans un coin ou il y a des Bulots c'est parfait.

## **Bœuf Bourguignon :**

- Cocote minute
- ~1 Kg de Bœuf à bourguignon
- ~200g de poitrine fumée
- ~10 à 20 Petits oignons blancs... (*sinon 2 gros*)
- 1 carotte ou deux, mais pas trop
- 250g de champignons de Paris en morceaux
- 1 bouteille de Bourgogne (*pinot noir ou passe-tout-grain ou Beaujolais.*)
- Bouquet garni, laurier
- Huile ou beurre
- Farine
- Sel poivre
- **Préparation : 15 mn, la journée, 1H**

Le matin, détailler la poitrine en lardons et les faire sauter avec la viande dans la cocote minute (à l'huile ou au beurre).

Y rajouter les oignons (éventuellement coupés en morceaux si ce sont des gros), les champignons égouttés, carotte en rondelles, bouquet garni, laurier, sel, poivre et le vin, il faut que cela baigne.

Remuer et mettre le couvercle et stocker dans les fonds en espérant que le vent et la houle seront de la partie pour faire barboter la préparation.

Le soir, mettre à chauffer pas trop fort au moins 1H (plus cela mijote longtemps, plus c'est goûteux). Récupérer du jus et le lier à la farine, puis le remettre dans la cocotte et laisser mijoter encore environ 20 minutes.

Servir avec des grosses pâtes ou des pommes vapeur et le même vin que pour la préparation.

## Agneau aux carottes :

- Cocote minute
- ~1Kg d'agneau (*souris, épaule, gigot ... ce que l'on trouve*)
- 2 gros oignons
- 12 belles carottes
- ~10 gousses d'ail (*la recette originelle prévoit 20 gousses en chemise ... mais cela fait beaucoup ... et il faut recracher la peau*)
- Bouquet garni, laurier
- 1 cuillerée à soupe de miel (*ou 2 morceaux de sucre*)
- 1 boîte de tomates cerise (*pas forcément bien mûres*)
- ½ verre de vinaigre de vin
- Huile d'olive
- 100g de beurre
- 1 cube de bouillon de volaille ou de bœuf
- Farine
- Sel poivre
- **Préparation : ~1H30**

Faire dorer l'agneau découpé en morceaux à l'huile d'olive et réserver.

Faire suer 2 oignons émincés et 10 gousses d'ail coupées en 2 pour ôter le germe, dans 100g de beurre.

Rajouter les carottes en rondelles, le bouquet garni et 1 feuille de laurier, saler et poivrer.

En parallèle, faire bouillir environ 1,5l d'eau avec 1 cube de bouillon de poule ou de bœuf.

Déglacer les oignons/carottes avec un demi-verre de vinaigre de vin.

Rajouter la viande et les tomates coupées en deux.

Couvrir (pas plus) avec le bouillon et rajouter une cuillerée à soupe de miel ou 2 morceaux de sucre.

Quand cela bout à nouveau, saupoudrer de farine pour lier la sauce en remuant pour éviter les grumeaux (on peut aussi verser de la sauce dans un bol et la lier à la farine puis la remettre dans la cocote).

Laisser cuire à feu doux pendant au moins 45 mn (goûter les carottes qui ne doivent pas trop croquer)

C'est un plat complet.

## Saucisson Lyonnais aux pommes de terre :

- Cocote minute
- 2 saucissons Lyonnais
- 12 belles pommes de terre
- *Préparation : 45 minutes*

Mettre à cuire dans l'eau froide 2 saucissons Lyonnais (il ne faut pas les piquer).

Quand ça bout, rajouter les pommes de terre épluchées et coupées en deux ... c'est pour cela qu'il faut pas mal d'eau.

Laisser bouillir doucement environ 30 mn.

Couper chaque saucisson en 3 rondelles (attention, du jus va sortir) et servir avec de la moutarde ou un autre condiment selon goût.

## Tian de légumes :

- Cocote minute
- 250g d'oignons
- 2 aubergines
- 4 courgettes
- 1 ou deux poivrons
- 450g de tomates
- 1 ou deux gousses d'ail
- Thym
- Huile d'olive
- **Préparation ~1H**

Faire dorer l'oignon et l'ail émincés à l'huile d'olive dans le fond de la cocote minute.

Y rajouter les poivrons émincés (sans les pépins) et continuer de faire dorer en remuant.

Y rajouter dessus les aubergines en rondelles sans remuer

Puis les courgettes en rondelles sans remuer.

Puis les tomates en rondelles sans remuer (le jus des tomates ainsi que des courgettes va imbiber tout cela, si les tomates ne sont pas bien juteuses, rajouter un peu d'eau, mais en général, ce n'est pas la peine).

Saler, poivrer et laisser cuire à couvert très doucement (pour ne pas attacher au fond) sans remuer....

On pourra rajouter encore un filet d'huile d'olive par-dessus.

On peut servir avec viande ou poisson.

## **Dorade à la Grecque :**

*Si vous trouvez une belle dorade auprès d'un pêcheur et que votre four marche bien :*

- Four et grand plat (*l'idéal est un plat en pyrex ~de la taille du four, sinon, il y a peut-être une plaque du four qui peut faire office de plat, à condition qu'elle ait des rebords.*)
- 1 belle dorade de 1,5Kg non vidée ou deux plus petites
- 6 belles pommes de terre
- 6 tomates
- 3 gros oignons
- 3 citrons
- Huile d'olive
- Un demi-verre de vin blanc
- Thym, sel, poivre
- **Préparation ~1H 1/4**

Vider/écailler la dorade.

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Il est préférable de les blanchir au préalable pour qu'elles ne soient pas croquantes.

Epluchez et coupez les oignons en rondelles.

Couper les tomates et les citrons en rondelles également.

Huilez copieusement le plat.

Déposez-y les rondelles de pommes de terre et les oignons.

Puis la dorade saupoudrée de thym.

Autour, les tomates, puis pour finir, les rondelles de citron.

Salez poivrez, mouillez avec du vin blanc ou de l'eau.

Enfournez à 230° pendant 20 minutes en arrosant de temps en temps la dorade avec le jus de cuisson.

Puis réduisez à 200° pour encore au moins 30 minutes (le test c'est quand les pommes de terre sont cuites).

C'est un plat complet.

## **Poulpe mariné :**

- Un poulpe frais d'environ 1kg (*il faut savoir s'il y a besoin de l'attendrir*) ou congelé (*il est déjà attendri*)
- 1 oignon
- 1 ou 2 feuilles de laurier
- Huile d'olive
- Jus de 2 citrons ou jus de citron en petite bouteille
- sel poivre
- **Préparation : 20 minutes ... (puis frigo)**

### Poulpe acheté frais ou pêché :

Pour l'attendrir, il existe deux techniques : soit prendre le poulpe par les tentacules puis la tête et le frapper contre un rocher ou le ponton, soit prendre la planche à saucisson et lui donner la fessée.

La congélation est une autre manière de l'attendrir.

Vider le poulpe et le nettoyer à l'eau de mer au cul du bateau, jeter la partie avec le bec et les yeux ou la garder pour pêcher, car cela tient bien à l'hameçon.

### Poulpe acheté congelé :

Il est déjà nettoyé et attendri, le décongeler.

Séparer les tentacules en gardant une partie du corps sur chacune d'elle et les faire bouillir tout doucement environ 20 minutes à 1/2H dans de l'eau salée avec l'oignon coupé en morceaux et le laurier.

Normalement, la peau est partie en lambeaux, l'éliminer, puis découper en rondelles d'environ 1 cm.

Mettre dans un bol (ou mieux Tupperware) et arroser copieusement d'huile d'olive et de jus de citron.

Rajouter du citron coupé en petits morceaux, ajuster le sel, poivrer, remuer et mettre au frigo.

C'est un délicieux antipasti que l'on peut garder plusieurs jours au frigo.



## Calamars frits :

- Grande Poêle
- 6 calamars frais de bonne taille (~20cm, ils doivent être d'une belle couleur rose violacé, plus petits, il en faut le double, car cela réduit)
- Huile d'olive
- Un demi verre de vin rouge (ou blanc)
- Jus d'un citron
- Sel et poivre
- **Préparation ~1/2H**

Vider les calamars et enlever les cartilages à l'intérieur du corps et les nettoyer abondamment à l'eau de mer au cul du bateau.

Les mettre frire à l'huile d'olive à feu moyen environ ¼ H sans oublier de les tourner régulièrement

Déglacer généreusement au vin, saler, poivrer, et arroser du jus de citron.

Laisser mijoter tant que le jus n'a pas réduit (si on a mis pas mal de vin, il faudra être patient, mais c'est meilleur).

Servir avec du riz arrosé avec la sauce de cuisson.

## **Pâtes :**

Il faut les cuire dans beaucoup d'eau (donc cocote minute), rajouter les pâtes quand l'eau bout et saler seulement quand elle bout à nouveau.

### BASIQUES :

- A la sauce tomate arrangée (en faisant frire des oignons émincés dans de l'huile d'olive avec un petit piment rouge, puis la sauce toute faite, plus éventuellement des petites tomates du marché)
- Au pesto (on l'achète tout fait, on lui rajoute huile d'olive et ail émincé)
- Carbonara (lardons, oignons, crème fraîche, jaunes d'œufs selon goût)

### ELABOREES (contacter Louis-Philippe)

- A l'ail
- Aux anchois
- Aux olives
- Aux lentilles
- Aux courgettes (coupées en lamelles fines frites à l'huile)
- Aux aubergines et poivrons
- Aux brocolis
- Aux coques ou aux moules
- Aux pointes d'asperges
- Aux filets de truite fumée
- Aux restes !!

## **Anchois marinés :**

- Environ 500 g d'anchois achetés au pêcheur du coin
- Huile d'olive
- 2 Citrons
- Sel et poivre
- *Préparation ~1H ... puis frigo*

Lever les deux filets des anchois avec le pouce et l'ongle et les rincer à l'eau de mer au cul du bateau  
Les égoutter et les mettre dans un grand tupperware avec les citrons coupés en rondelles et ajouter de l'huile d'olive, il faut que ça baigne.

Ajuster sel poivre selon goût.

Laisser mariner au moins 24H.

C'est un délicieux antipasti que l'on peut garder plusieurs jours au frigo.