

L'alimentation à bord – partie II

mardi 3 juillet 2018

Mers & Bateaux



Les repas rythment la vie à bord et apportent du réconfort aux marins. Mais que peut-on manger et quels sont les produits adéquates à la cuisine en mer ? Voici ici la deuxième partie de notre étude.

Dans notre première partie, nous avons vu les principes généraux d'une bonne alimentation en mer, selon les bases élémentaires de l'hygiène alimentaire, et sur les spécificités liées à la pratique maritime, tout en laissant le maître coq à son ouvrage. Nous avons aussi cités certains produits, comme ceux de chez Trois Frères Biltong. L'avitaillement peut toutefois être parfois complexe, avec des besoins plus spécifiques. C'est le cas, par exemple, des grandes traversées et des compétitions sportives. Il faut en effet alors penser, de façon plus approfondie, à tous les paramètres alimentaires, techniques et autres. De plus, les réserves à prévoir en cas d'impondérables ne sont pas à omettre, qu'elles soient à placer dans les équipements d'urgence, comme les radeaux, ou au sein même de la cambuse. Il existe alors, pour répondre à toutes problématiques culinaires, de nombreuses marques ayant des offres correspondant à une alimentation saine et adaptée aux activités extérieures ou d'urgence. Nous ne pourrions les citer toutes. L'étude se poursuit donc sur celles qui, en les remerciant, ont bien voulu dialoguer sur leurs produits et nous faire partager leur savoir-faire.

Le monde en boîte :

conserva.de

L'un des leaders et spécialistes européens pour les réserves alimentaires d'urgence, les aliments de longue conservation et les aliments pour les activités d'extérieur est conserva.de, filiale de l'entreprise allemande CONVAR. Tout y est presque proposé en boîtes de

conserves, avec des durées de conservation pouvant, pour certains produits, aller jusqu'à 25 ans. Il est même proposé des packs avec des durées et des spécificités variables. Vous trouverez ainsi votre bonheur pour vos réserves d'urgence à la maison (3 jours selon les demandes françaises, et jusqu'à 90 jours dans certaines autres régions européennes), ou pour vos activités extérieures.

Mais que peut-on y trouver ? Il serait plus rapide, si on y arrive, de lister les produits ne figurant pas parmi les offres. En effet, tout semble y être, entre des plats préparés, dont certains de type végétariens, des burgers, des viandes, des charcuteries, des garnitures, des soupes, des desserts, des pains, du beurre, des fromages, des gâteaux, de l'eau potable, mais aussi des plats cuisinés lyophilisés, des viandes et légumes lyophilisés, des céréales, des poudres de beurre, de lait et d'œufs, des rations alimentaires d'urgence, des biscuits.



Il nous a été possible de tester quelques produits dont des pains et des fromages, mais surtout le beurre. Quel marin n'a pas rêvé de pouvoir embarquer du beurre en mer ? C'est alors chose facile, avec des conserves de 250 gr, se conservant à température ambiante pendant plusieurs mois... Et en plus, pour le plaisir des marins de la côte ouest, c'est du beurre demi-sel ! Étonnant, non ? Surtout que ce produit est une production française, composé de 3 % maximum de sel, sans aucun additif ni conservateur. Quel réconfort pour le marin de déguster un morceau de camembert, fabriqué en Allemagne pour le coup, sur une tranche de pain beurré ! Il ne vous manquera que d'accompagner le tout d'une bonne bouteille de nos vins français ou des bords du Rhin.

Lyophilisé ou appertisé :



Nous ne saurions étudier l'alimentation à bord de nos bateaux sans parler de l'entreprise Falières. Peut-être les connaissez-vous sans le savoir. En effet, ils sont partout, accompagnant des sportifs et des aventuriers prestigieux comme Yves Parlier ou Anne Cazeneuve pour les courses à la voile, Nicolas Vanier pour son expédition 2013, Yvan Bourgnon pour son défi de tour du monde sur un catamaran de sport, ou bien des raids dans le désert (Marathon des sables) ou encore des treks en montagne. Mais nous les retrouvons aussi dans les solutions adaptées à l'alimentation hors foyer pour les particuliers, les entreprises et pour les métiers de l'urgence : pompiers, sauveteurs en mer, protection civile... mais aussi dans des plats adaptés aux besoins médicaux et jusque dans des coffrets repas pour la SNCF.

Cette société est née, au début des années 1990, de la passion de ses créateurs, Réjane et Jean-Michel Falières, pour la nature et les grands espaces libres et fragiles. Falières Nutrition est, aujourd'hui, le spécialiste de la restauration nomade avec la fabrication de kits repas longue conservation et de kits repas d'assistance et d'urgence, assemblés avec des plats lyophilisés, des plats auto-chauffants et des produits variés et qualitatifs de grandes marques. Nous retrouvons ainsi Voyager, la gamme de plats lyophilisés comportant une cinquantaine de recettes salées ou sucrées, Vitcho, un ensemble de

plats cuisinés individuels appertisés montés sur réchaud autonome à usage unique (et présentés avec des couverts et une serviette jetable), ainsi que Elanciel, la gamme de plats lyophilisés, salés et sucrés, dont les apports nutritionnels et énergétiques sont spécialement adaptés à une alimentation équilibrée pauvre en calories et en lipides.

Les offres sont donc variées et issues d'un grand souci de répondre à tous les besoins, tant d'un point de vue contextuel que nutritionnel.

Lyophilise & Co



BIEN MANGER EN TOUTES CIRCONSTANCES



L'entreprise Lyophilise & Co, située à Lorient, au cœur du Pôle Course au large, et créée par Ariane Pehrson, une femme de marin, propose de nombreuses solutions d'avitaillement (alimentation et matériels). Épaulée par près de 90 marques, c'est la plus grande sélection d'Europe de nourriture lyophilisée, mais aussi de snacks, de plats appertisés et de pain en très longue conservation. « Bien manger en toutes circonstances » prend alors tout son sens, avec de nombreux menus, pour tous les repas, et avec des techniques de conservation et de préparation différentes. Cette entreprise propose même des packs sur dix jours, mais pouvant être concordés sur d'autres périodes, personnalisables, comportant des assortiments adaptés et complets, et équipe déjà de nombreux marins (des skippers de la Transquadra, du Vendée Globe, et de la Volvo Ocean Race). De plus, en fonction de l'équipement du marin à bord, par exemple, avec ou sans dessalinisateur, il est alors proposé des assortiments des meilleures références de lyophilisés ou de repas stérilisés, voir même un mixe des deux, le tout avec ou sans snacks. Vous pouvez faire appel aux services et conseils de l'équipe de Lyophilise & Co, autant pour de la croisière que pour de longues courses en mer, et même pour vos autres activités et besoins. Les achats peuvent se faire en ligne et les envois se font dans plus de 45 pays.

Nous avons pu tester un plat appertisé (plat stérilisé pouvant se conserver 6 ans), un goulasch de bœuf et pommes de terre, accompagné de pain complet à très longue conservation (près de 15 ans), avec satisfaction, tant de façon gustative qu'à l'emploi. La préparation du plat n'a demandé qu'une dizaine de minutes grâce à un système auto-chauffant sans feu. C'était très bon !

Pour les plus fins gourmets, nous pouvons aussi vous conseiller l'entreprise Bocaux & petits plats. Cette dernière, située à Fouesnant, dans le Finistère, est dirigée par Aline Borremans. Loin de l'industrialisation, cette véritable artisane traiteur, passionnée de voile (elle est passée par l'école de voile Les Glénans), propose, à de petits prix, une gamme de plats appertisés offrant tout autant des plats chauds, des desserts que des entrées froides. Aline Borremans cuisine elle-même ses mets, pouvant s'adapter à certaines demandes ou besoins, en travaillant principalement avec des produits locaux. Les poches, sans conservateurs ni additifs artificiels, tiennent un an à température ambiante, se réchauffent au bain-marie ou directement dans une casserole, et portent les informations d'apport calorique. Cela est fort utile afin de pouvoir préparer ses avitaillements... Car oui, Bocaux & petits plats parcourt les mers, comme avec Macif, lors de la dernière course en solitaire du Figaro. Ce sont donc les véritables services d'un fin traiteur qui s'invite à bord !

En voyant la carte des offres, faites maison, nous avons déjà l'eau à la bouche. Mme Borremans nous a fait le plaisir de nous mijoter une blanquette de veau et pommes de terre, puis un tatin de pommes (gâteau breton, pommes, caramel). La gourmandise était dans l'assiette, un grand chef s'invitant à bord !

BOCAUX & petits plats

Plats appertisés • Bocaux • Plats préparés

Spécialisée pour la course au large & le trek

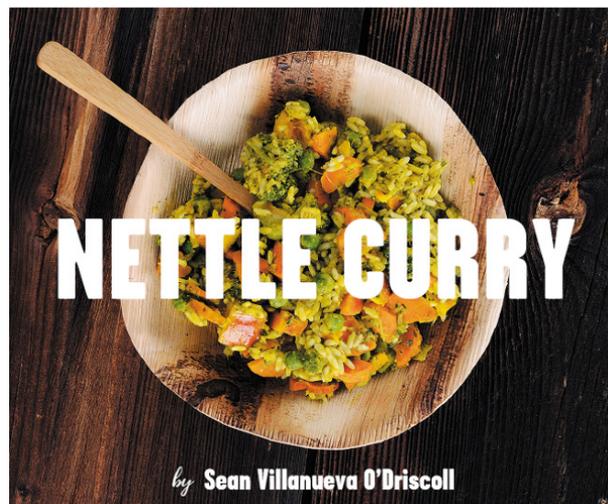
www.bocauxetpetitsplats.fr

Aline B. 06 79 63 96 00

Nous ne pourrions finir sans parler de l'entreprise Lyofood. Cette dernière, implantée en Pologne, propose des produits lyophilisés 100 % naturels, pour certains issus de l'agriculture biologique, dont elle cultive une partie dans ses propres champs. Les autres fruits, herbes et légumes proviennent de fermiers locaux. Grâce à des technologies modernes et une étroite coopération avec des spécialistes de la nutrition, Lyofood a développé des plats, en sachets refermables, parfaitement équilibrés, avec un poids minimal et une valeur nutritionnelle maximale, sans conservateurs ni additifs artificiels. Son savoir-faire, pouvant satisfaire tous les besoins dont ceux des marins, a été salué, en 2013, du Gold Outdoor Industry Award. Actuellement l'offre de Lyofood contient des fruits, des petits-déjeuners, des soupes, des plats divers, des poudres de fruits et légumes, ainsi que des smoothies.

Dans cet esprit de proposer des produits naturels, où nous retrouvons principalement des fruits et des légumes, nous avons goûté, avec satisfaction, un smoothie aux fruits rouges et le plat « Nettle Curry ». Ce dernier, établi en collaboration avec Sean Villanueva O'Driscoll, est un riz et légumes au curry vert. La sauce est composée de lait de coco doux, varié au jus de limes, un curry vert à base de piment, coriandre, citronnelle et de l'ortie. Le véritable goût des aliments est au rendez-vous.

LYO



Pour les petites fringales :

Pour couper les petites faims en apportant plus d'énergie, il ne faut pas oublier les en-cas. À cet effet, l'entreprise Mulebar, avec comme cogérant Denis Gargaud, champion Olympique de Canoë, propose une multitudes d'offres. Nous y trouvons des barres énergétiques ou protéinées, des gels énergétiques, des gourdes de pulpe de fruit et des mueslis. Le tout est 100 % naturel, sans conservateurs ni additifs, et se veut « bio et végétal ».

De même, avec cet esprit de produits réellement sains, l'entreprise familiale Equilibreizh, sous la marque Déshy'r, met en avant des fruits et des légumes déshydratés (100% naturels et 100% français). Fort de son savoir-faire, l'entreprise morbihannaise accompagne Isabelle Joschke, skippeuse professionnelle qui court sur le Vendée Globe et la Route du rhum. Ce qu'il faut noter c'est que ces produits déshydratés, conservant leurs saveurs et nutriments, permettent, par la mastication, d'éviter les maux de ventre sur les longues courses et, ainsi, l'un des facteurs essentiels du mal de mer.

Pour finir, quel que soit votre repas presque parfait, préparé ou non par un chef au top, rappelons cette pensée du père de la médecine, Hippocrate : «Que ton aliment soit ton seul médicament ».

Frédéric Daeschler, CAPAJUT (www.capajut.com)

<https://mersetbateaux.com/alimentation-a-bord-02/>