

Liste repas

total repas Canaries: 10 X 2 X 4 = 80 unités ou 20 repas à 4

total repas Le Marin: 15 X 2 X 4 = 120 unités ou 30 repas à 4

traversée complète (50 repas à 4)

- bocaux : 8 Nils / 10 Pascal > 9 repas
- lyoph' : 40 + 40 > 20 repas

- vin : 4x5 l

pour les Canaries : 10 X 2 X 4 = 80 unités ou 20 repas à 4

- 12 bouteilles d'eau
- 10 litres de vin

- lyoph' : 10 repas
- bocaux : 4 repas

1 chili (conserves X 2) + riz
1 lentille saucisse (conserves X 2)
1 poulet basquaise (conserves X 2) + riz
1 bourguignon (conserves X 2) + purée

> pour 6 repas + petits déj' + goûters

1 roti + purée
1 steaks + haricots vert
1 ravioli (ou similaire) + sauce tomate et fromage rapé
1 viande sous vide
1 omelette (jambon, champignon, fromage)
2 salades de riz, tomates, fromage, maïs, pamplemousse
3 sandwichs mozzarella, tomates, concombre, jambon

- 40 canettes de coca
- 5 bouteilles de jus d'orange
- 1 sirop menthe
- 8 bouteilles de lait
- 4 paquets de thé
- 3 paquets de café
- 2 nescafé
- 4 paquets de muesli & country store
- sucre: 1 paquet sucre en morceaux + 1 kg poudre

- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 bouteille de vinaigre
- 1 mayo
- 1 moutarde
- 1 petite sauce soja
- crème fraîche : 4 petits pots uht

- 20 tablettes de chocolat
- 20 paquets de biscuit type figolu, granola, princes...
- dattes 1 paquets
- abricots séchés 4 paquets
- barres céréales : 50
- 3 pots de confiture
- pain de mie : 6
- brioche tranchée : 6
- crêpes bretonnes : 2 paquets
- soupes en sachet : 10 sachets pour 4 (pré-cuites ou briques)
- pâtes : 5 paquets de 500 g
- sauce à pâtes: 5 pots
- thon : 2 grosses boites
- riz : 3 paquets 500 g
- semoule : 1 paquet
- pommes de terre : 5 kilos
- purée : 2 paquets de 4 sachets (1 sachet pour 2 marins)
- haricots verts en boîte : 2
- petits pois en boîte : 2
- maïs : 3 boites
- tomates pelées au jus : 6 boites

- tomates : 3 kilos
- pommes : 50
- avocats : 8
- concombres : 4
- champignons : 1 barquette
- citrons : 8
- oignons : 1 kilo
- ail : quelques têtes
- jambon blanc : 8 tranches
- jambon de Bayonne : 8 tranches
- œufs : 24
- beurre : 3
- gruyère râpé : 5 sachets
- gruyère ou comté : 5
- mozzarella : 4
- autres fromages
- vache qui rit : 4 boites
- yaourts : 20 nature
- crème mont blanc : 12 portions
- biscuits apéro : 4 pistaches, 4 cacahuètes
- 2 saucissons
- 1 rôti de bœuf
- 4 steaks de bœuf
- 1 kg de ravioli frais (ou autres)
- 1 viande sous vide
- lard ou poitrine fumée sous vide (1 kg)

pour les Antilles

1 bolognaise (conserves X 2) + pâtes

...

repas de Noël !! foie gras + champ' !!

INTENDANCE:

- allumettes
- briquet long manche (x2)
- cuillère bois
- sacs congélation
- couteau de cuisine

MENAGER

produit nettoyant multi-usage vert

éponges

serpillières

sacs poub'

torchons

PQ (x12)

Sopalin (x12)