



LES PLATS LYOPHILISÉS
photo : Vincent Curutchet/DPPI/Maitre CoQ

SE NOURRIR, SUR MAÎTRE COQ

Un réchaud, un petit évier et puis c'est tout ! Le coin cuisine du 60 pieds Maître CoQ n'a rien de grandiose. Pour gagner du poids, les navigateurs embarquent des plats lyophilisés qu'il suffit de réhydrater avec de l'eau chauffée dans une petite bouilloire. Sur le bateau de Jérémie, les menus sont affichés dans la cuisine. Un mémo lui impose un minimum vital. Jérémie sait que, s'il n'a pas mangé ce minimum, les soucis guettent sur le mental et le physique. La priorité est donnée aux plats froids, graines, compléments alimentaires, viandes séchées, salades de fruits. Jérémie fera également chauffer de l'eau pour manger des plats chauds et s'alimenter de manière plus consistante.

Pour le skipper de Maître CoQ, la disposition de ses aliments est aussi vitale que la valeur nutritive de ce qu'il mange. Pour son organisation, il dispose de trois sacs dans lesquels sont réparties ses rations quotidiennes, avec du sucré, du salé et de quoi grignoter. Les plats de résistance sont répartis à parts égales entre lyophilisés et plats préparés sous emballage spécial, capable de préserver leur contenu pendant six mois, et quelques conserves. Jérémie a aussi travaillé en collaboration avec son sponsor Maître CoQ (*pratique!*) et pourra emporter un haché de poulet et du rôti aux cèpes pour les repas de fêtes !

Enfin, des stocks de compléments alimentaires, des gels nutritifs de sportif, des pâtes de fruits et des noisettes ont été disséminés près de la table à cartes, dans le cockpit et à quelques autres endroits du bateau. Jérémie peut ainsi piocher dedans sans quitter son poste, dans l'urgence. Cela lui permet également de ne pas avoir à fouiller pour trouver le sac de nourriture de la semaine.

