

Luc GUIBERT DE FONTAINE



Encore un livre de cuisine !!. Peut être !!!.

Sur un voilier de croisière, le grand air donne de l'appétit, et les repas se partagent avec les équipages de rencontre. Le ravitaillement est limité en produit frais, le gaz en bouteille est à économiser, mais les produits de la mer abondent...

Elève de l'Ecole Hôtelière de Toulouse, Commis de cuisine, puis marmiton, puis chef d'Haïti à Francfort en passant par Bonaire et la Martinique, j'ai appris la cuisine à l'ancienne, du temps où on faisait tout soi-même. Les préparations demandaient des heures,

chaque ingrédient mijotant séparément.

Avec l'expérience, j'ai voulu simplifier en altérant le moins possible le goût.

Partis plusieurs années sur notre goélette "Belle Antille", j'ai pris le temps de transcrire cette pratique, en ne conservant que les recettes correspondant aux trois critères de ce livre:

- 1- Ne pas dépasser les 60 minutes pour la préparation et la cuisson (sauf quelques exceptions incontournables comme le coq au vin ou la soupe de poisson).
- 2- Utiliser des ingrédients faciles à obtenir dans toutes les régions habitées du globe.
- 3- Minuter la cuisson pour économiser le gaz du fourneau.

La 1^{ère} édition du livre "une Casserole à la mer", en 1997 au Venezuela étant depuis longtemps épuisée, et à la demande de nombreux voyageurs sur l'eau - que je remercie - j'ai donc repris les dosages et cherché d'autres recettes en préparant un deuxième départ sur "Belle de Lune" qui nous emmènera autour du monde. .

Merci de votre confiance et bon appétit..... www.belledelune.com

PANACHE AFLOAT.

There are few treats that compare with the joys of a good French meal.

For those of us who can not travel with an experienced and talented French chef, or who find the fine restaurants of a cosmopolitan city geographically or economically unavailable, weep no more.

Celebrate instead with Luke's recipes of the french Mediterranean coast.

Importantly, simple to make afloat, in this collection only readily available ingredients are used, and each recipe requires no more than one hour of combined preparation and cooking time.

Many of these tasty recipes were originally developed to accommodate his family's cruising lifestyle aboard their sailing yacht "Belle Antille".

The consistently enthusiastic responses of dinner guests, and friends with whom Luke had generously shared his recipes, encouraged him to make them available to a larger audience.

The crew of "Merhaba" has enjoyed "Belle Antille" cuisine and has performed Luke's magic aboard "Merhaba".

We are certain you will enjoy the culinary excitement of "Une Casserole à la mer".

Dudley Woodar

s/v MERHABA

Prix : 15 €