



gourmandise et convoitise

Bons produits et recettes de la mer, de la côte, de l'arrière-pays

découvrez les trésors de l'escale

Chaque bassin de navigation a ses spécialités, chaque port ses gourmandises.

Dans chaque édition, Cabotages.Coastwise 2009 proposera de découvrir des produits de terroir, des savoirs-faire et des recettes pour agrémenter vos croisières ou garder comme idée pour prolonger les vacances une fois revenus à terre. La Poutargue de Martigues, la Brousse du Rove, la Cade de Toulon, la Bourride de Gruissan, vous connaissez ? Mais il y a aussi les grands classiques, les anchois de Collioure, la Rouille de Palavas, la Tielle de Sète, les Navettes de Marseille... Et bien d'autres à base

d'oursins, des moules, d'huîtres, d'olives, sans oublier les vins de Banyuls, de Picpoul, de Frontignan, de Cassis, de Bandol, de Porquerolles... Mais aussi, à l'escale, les coups de cœur des reporters navigateurs de Cabotages.Coastwise pour des restaurants, des boutiques, des endroits où prendre un petit déjeuner au calme, un apéritif convivial, un dîner en amoureux, écouter de la musique, acheter des babioles comme on aime en vacances.

gourmandise et convoitise
Le Muscat de Rivesaltes, l'or des Catalans

Recette : Foie gras poêlé au Muscat de Rivesaltes

Préparez les anchois dans une saumure à base de vinaigre et d'ail. Faites cuire le foie gras dans un bain-marie à 60°C pendant 15 minutes. Poêlez-le dans un peu d'huile d'olive avec du muscat de Rivesaltes. Ajoutez les anchois et laissez cuire quelques minutes. Servez avec une sauce au beurre blanc.

gourmandise et convoitise
Pause Oursins à Hyères

Recette : L'Oursinade

Nettoyez les oursins et retirez les tripes. Faites cuire les oursins dans un bouillon de légumes pendant 10 minutes. Ajoutez du persil haché et du jus de citron. Servez avec une sauce au beurre blanc.

gourmandise et convoitise
Dégustation d'huîtres à Leucate

Recette : Les huîtres gratinées au parmesan

Nettoyez les huîtres et retirez les tripes. Faites cuire les huîtres dans un bouillon de légumes pendant 10 minutes. Ajoutez du parmesan râpé et du beurre fondu. Servez avec une sauce au beurre blanc.

la bibliothèque de bord

Le temps de la navigation est souvent le moment de lire. Une sélection d'ouvrages autour de la mer, nouveautés, classiques à découvrir ou à relire.



la bibliothèque de bord
lectures pour naviguer
quelques idées de livres à (re)lire à bord

- Le Génie de la Mer** de Jules Verne
- Le Capitaine Corcoran** de Jules Verne
- Le Tour du monde en quatre-vingt jours** de Jules Verne
- Le Tour du monde en quatre-vingt jours** de Jules Verne
- Le Tour du monde en quatre-vingt jours** de Jules Verne



le coin des jeux

À chaque saison, de nouveaux jeux, des quiz marins, des mots croisés nautiques, des énigmes à résoudre, pour les mousses et les vieux briscards.

