

LISTE DE COURSES



EPICERIE

- Lentilles vertes :
- Pois chiches :
- Pâtes longues type linguine :
- Poivrons marinés :
- Tomates pelées :
- Sauce barbecue :
- Sirop de Liège :

CRÈMERIE

- Œufs :
- Lait :
- Crème épaisse :
- Crème liquide :
- Mozzarella :
- Fromage râpé :
- Parmesan :
- Beurre :

FRUITS ET LÉGUMES

- Patates douces :
- Oignons :
- Échalotes :
- Gousses d'ail :
- Champignons de Paris :
- Carottes :

VIANDE/VOLAILLE/ POISSON/OEUF

- Escalope de poulet :
- Boeuf haché :

DANS VOTRE PLACARD

- Chapelure
- Moutarde
- Farine
- Huile pour cuisson
- Cube de bouillon
- Sel et poivre
- Garam masala, curry, cumin, paprika

TRAITEUR

- Pâte feuilletée :

SURGELÉ

- Mélange ratatouille :

Menu Batch cooking

inspiré du livre "Je batch cook
toute l'année - Larousse"

Hachis parmentier végétarien



Pâtes au poulet et champignons



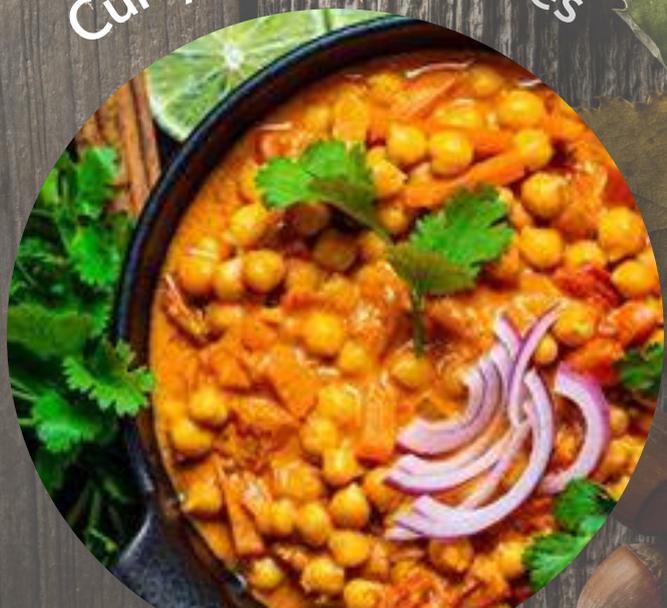
Boulettes de bœuf caramélisées



Quiche au fromage et ratatouille



Curry de pois chiches





Quiche au fromage et ratatouille

inspiré du livre "Je batch cook toute l'année - Larousse"

Ingrédients (4P)

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 250ml de lait
- 70g de mozzarella râpée
- 4 œufs
- 170g de fromage râpé
- 40g de beurre
- 1 conserve de ratatouille

Recette

- Préchauffer le four à 180°C ;
- Dans un moule à tarte, agencer la pâte feuilletée ;
- Répartir la ratatouille de façon homogène sur la pâte ;
- Mélanger les œufs, le lait, les fromages ;
- Saler, poivrer et mélanger ;
- Verser sur la pâte ;
- Enfourner 30 minutes et laisser refroidir ;
- A servir avec un reste de légumes, salade ou soupe.



Bon appétit !

Pâtes au poulet, sauce crémeuse aux champignons



inspiré du livre "Je batch cook toute l'année - Larousse"

Ingrédients (4P)

- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 800g champignons de Paris
- 300g de pâtes longues type linguine
- 200ml de crème épaisse
- 50g de parmesan râpé
- 4 escalopes de poulet
- 1 càs d'huile d'olive
- Paprika
- 1 cube de bouillon



Recette

- Faire bouillir de l'eau avec le cube de bouillon ;
- Peler et couper finement l'échalote et les gousses d'ail ;
- Couper les escalopes de poulet en dés et les champignons ;
- Faire dorer les dés de poulet dans une poêle avec de l'huile et réserver ;
- Dans cette même poêle, ajouter une échalote et les gousses d'ail, faire revenir une minute et ajouter les champignons ;
- Laisser cuire jusqu'à ce qu'ils aient rendus toute leur eau ;
- Ajouter une cuillère à café de paprika, saler, poivrer ;
- Laisser réduire avant d'ajouter la crème épaisse et le parmesan ;
- Mélanger bien et ajouter le poulet ;
- Faire cuire les pâtes ;
- Servir en disposant la sauce sur les pâtes.

Bon appétit !



Boulettes de bœuf caramélisées

inspiré du livre "Je batch cook toute l'année - Larousse"

Ingrédients (4P)

- 500g de bœuf haché non préparé
- 350g champignons de Paris
- 300g de haricots verts
- 100g de sauce barbecue
- 40g de sirop de Liège
- 1 œuf
- 1 oignon rouge et 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- Moutarde, chapelure, huile d'olive

Recette

- Préchauffer le four à 200°C ;
- Peler l'oignon rouge et le détailler en fines tranches ;
- Peler et ciseler finement les échalotes et la gousse d'ail ;
- Couper les champignons et équeuter les haricots ;
- Dans un bol, mélanger la viande de bœuf avec 3 cuillères à soupe de chapelure, l'échalote, la gousse d'ail pressée, l'œuf ;
- Saler, poivrer et mélanger le tout ;
- Façonner des boulettes d'environ 30g, ajouter la chapelure si la farce est trop humide et réserver au frais ;
- Dans un bol, mélanger : 100g de sauce barbecue, 40g de sirop de Liège, une cuillère à soupe de moutarde et réserver ;
- Verser la sauce au sirop de Liège sur les boulettes, bien les enrober et les déposer dans un plat allant au four ;
- Ajouter les champignons, l'oignon, la deuxième échalote ciselée et les haricots verts ;
- Arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner pour 20 à 25 minutes ;
- Laisser refroidir et servir avec un féculent (petit épeautre, quinoa, millet, orge, ...).



Bon appétit !

Curry de pois chiches

inspiré du livre "Je batch cook toute l'année - Larousse"



Ingrédients (4P)

- 2 gousses d'ail
- 450g de pois chiches
- 400g de tomates pelées concassées
- 200g d'un légumes de saison (ex : brocoli)
- 200ml de lait
- 200ml de crème
- 2 càc de garam masala
- 1 càc de curry
- 1 pincée de cumin
- 1 oignon rouge
- 2 càs d'huile pour cuisson



Recette

- Rincer les pois chiches ;
- Faire cuire les pois chiches et le légume de saison (préalablement coupé) 25 minutes dans un grand volume d'eau bouillante non salée ;
- Egoutter et réserver ;
- Peler l'oignon rouge, le couper en 2 et le détailler en fines tranches ;
- Peler et presser la gousse d'ail ;
- Faire fondre deux cuillères à soupe d'huile dans une cocotte ;
- Ajouter l'oignon rouge et les tomates pelées ;
- Saler, poivrer et laisser cuire quelques minutes ;
- Ajouter les pois chiches, les gousses d'ail, le garam masala, le curry et le cumin ;
- Mélanger le tout ;
- Ajouter le lait et la crème, laisser mijoter pendant 10 minutes ;
- Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir.

NB : le pois chiche peut-être considéré comme féculent dans ce plat.

Bon appétit !

Hachis parmentier végétarien

inspiré du livre "Je batch cook toute l'année - Larousse"



Ingrédients (4P)

- 750g de patates douces
- 200g de carottes
- 200g de lentilles vertes
- 1 bocal de poivrons marinés
- 1 œuf
- 200ml de crème liquide
- 100g de fromage râpé
- Légume de saison (100g/personne)
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile
- 1 càs de farine



Recette

- Préchauffer le four à 180°C ;
- Faire chauffer deux casseroles d'eau bouillante ;
- Rincer les lentilles et les cuire durant 25 minutes ;
- Peler les patates douces, les couper en cubes et les faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres ;
- Les réduire en purée, laisser refroidir. Placer dans un contenant hermétique au frais ;
- Peler l'ail, l'oignon et les carottes. Ciseler finement l'ail, l'oignon et couper les carottes en dés ;
- Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon et la gousse d'ail ;
- Ajouter les dés de carottes et les poivrons marinés égouttés, laisser cuire 25 minutes et ajouter les lentilles cuites avec la farine ;
- Saler, poivrer, mélanger et laisser refroidir ;
- Ajouter l'œuf et 3 càs de crème à la purée, saler, poivrer et mélanger ;
- Répartir les lentilles dans un plat à gratin, arroser du reste de crème et recouvrir de purée. Parsemer de fromage et enfourner 20 minutes à 180°C ;
- Servir avec un légumes cru/cuit de saison.

Bon appétit !



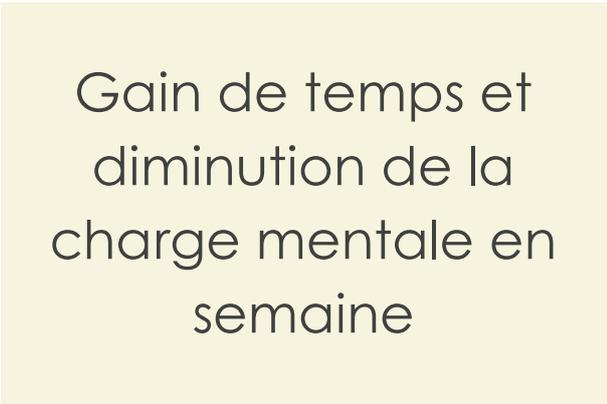
OBJECTIFS DU BATCH COOKING



Réaliser les plats de
la semaine à
l'avance



Organisation des
menus de la
semaine



Gain de temps et
diminution de la
charge mentale en
semaine



Manger plus
sainement, varié,
durable



Favoriser les
produits de saison



Limiter ses dépenses
et le gaspillage
alimentaire