

# 5 recettes en batch cooking - pour 2

## 1 Poêlée de légumes verts et filets de poisson

## 2 Chili con carne

## 3 Crêpes de sarrasin à la fondue de poireaux

## 4 Petites seiches au miel et au pastis et quinoa

## 5 Chou-fleur rôti aux épices

## Liste de courses

### PRIMEUR

- 1 courgette
- 200g de pois gourmands
- 50g d'épinards
- 1/2 chou-fleur
- 2 poireaux
- 200g de haricots rouges cuits
- 5 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 échalote

### VIANDE ET POISSON

- 100g de bœuf haché
- 2 filets de poisson de ton choix
- 800g de petites seiches surgelées

### PRODUITS FRAIS

- 1 yaourt végétal
- 3 œufs
- Crème végétale

### EPICERIE

- 120g de quinoa
- 60g de farine de sarrasin
- 50g d'amandes effilées
- 1/2 bouquet menthe
- 5 cl de pastis
- Curcuma
- Ras el hanout
- Paprika
- Cumin moulu
- Muscade
- Origan
- Chili en poudre
- Sauce Tamari

### ESSENTIELS

- Jus de citron
- Huile d'olive
- Concentré de tomate
- Bouillon déshydraté
- Miel
- Sel
- Poivre
- Herbes de Provence

1) Je vérifie ce que j'ai dans mes placards avant de faire les courses (page 1)

2) Je prépare ma séance de batch cooking (page 2)

3) Chaque jour, je réalise la dernière étape avant de servir (page 3)

# Ma séance de batch cooking

Je préchauffe le four à 180°C (recette 5).

Je prépare la pâte à crêpes (recette 3) : je mélange 60g de **farine de sarrasin** avec 150ml d'**eau froide**, que j'introduis petit à petit pour éviter les grumeaux. J'ajoute 1 càc de **sel** et 1 **œuf**. Je mélange vigoureusement et je laisse reposer ; la cuisson des crêpes se fera à la fin. Psst : si tu doubles les proportions, tu pourras en manger pour te récompenser de ta séance de batch cooking !



Je pèle et émince 1 **oignon** (recette 2) et 1 **échalote** (recette 3). Je pèle 5 gousses d'**ail** (recettes 2, 4 et 5), que je passerai au presse-ail au fil des recettes. Je lave la **courgette** et les **pois gourmands** (recette 1), les **poireaux** (recette 3) et le **demi chou-fleur** (recette 5). Je tranche courgette et poireaux en rondelles.

Pour la recette 5 : Je hache 1 gousse d'**ail**. Je mélange 1/2 càc **paprika**, 1/2 càc **curcuma**, 1/2 càc **muscade**, 1/2 càc **ras el hanout** avec 2 càc d'**huile olive**, 1 càc de **sauce Tamari**, un peu de **poivre**. Je badigeonne le **chou-fleur** de ce mélange et je le pose dans une cocotte allant au four. J'ajoute le **jus de citron**, 1 càc d'**huile d'olive** et 25ml d'**eau**. Je ferme la cocotte et j'enfourne pour 1h.



Pour la recette 2 : Dans une cocotte ou un wok, je fais dorer doucement dans l'**huile** chaude l'**oignon** et 1 gousse d'**ail** hachée. J'incorpore 100g de **bœuf haché** et je laisse cuire doucement 10 min. J'ajoute 1/2 càc de **chili en poudre**, 1/2 càc de **cumin moulu**, 1 càc de **concentré de tomates**, 1 càc de **bouillon déshydraté**, 15cl d'**eau**, du **sel** et du **poivre**, et je mélange.

J'égoutte 1 boîte de 200g de **haricots rouges** que j'ajoute dans la cocotte. Je laisse mijoter 20 mn.

Pour la recette 4 : Je mets 240ml d'**eau** à bouillir. Je rince 120g de **quinoa** qui va cuire à feu doux 10 mn dans l'eau bouillante. Puis je laisse gonfler 10 mn à couvert hors du feu. Je fais revenir les **seiches** dans un peu d'**huile** 1 à 2 mn. J'ajoute 3 gousses d'**ail** hachées, 2 càc de **miel**, 2 càc d'**origan** et une pincée de **sel** et de **poivre**.

J'incorpore 50ml de **pastis** et je monte le feu pour laisser évaporer l'alcool (ou flamber si le cœur t'en dit). Je laisse réduire la sauce à feu moyen 10 mn.

Pour la recette 1 : Dans une poêle je fais revenir les **courgettes** dans l'**huile d'olive** 5 mn. J'ajoute les **pois gourmands** pour 5 mn de cuisson en plus.

Je mets environ 1L d'**eau** à bouillir. À l'ébullition, je coupe le feu, j'ajoute les 2 **filets de poisson** que je laisse pocher à couvert pendant environ 8 mn. Je les égoutte et les pose dans une boîte avec 1 càc d'**huile d'olive** et 1 càc de **jus de citron**.

Pour la recette 3 : Je fais cuire 2 **poireaux** et 1 **échalote** dans une poêle avec un peu d'**huile** pendant 15 mn à couvert. J'ajoute 2 càc de **crème**, une pincée de **sel** et de **poivre**.



Je fais légèrement toaster à sec les **amandes** (recette 1).

Il est temps de faire les **crêpes** : une poêle légèrement huilée, une louche de pâte que je disperse harmonieusement et quelques minutes de cuisson de chaque côté.

Je prépare la sauce de la recette 5 : je mélange 1 **yaourt** avec 1 càc d'**huile d'olive**, une pincée de **sel** et de **poivre**. Je place au frais dans un petit récipient fermé.

Quand tout est refroidi, je place tous les éléments dans de jolies boîtes, direction le frigo (sauf les amandes, qui peuvent rester à température ambiante dans un bocal).



# à faire le jour J



## Poêlée de légumes verts et filets de poisson

Réchauffer les courgettes et pois gourmands à feu vif, rincer et ajouter les pousses d'épinard. Émietter le poisson pour le réchauffer avec les légumes 5 mn. Ajouter la menthe ciselée et les amandes effilées dans chaque assiette.

---

## Chili con carne

Réchauffer doucement dans une casserole 10 à 15 mn.

---

## Crêpes de sarrasin à la fondue de poireaux

Réchauffer la fondue. Faire cuire les œufs au plat. Réchauffer les crêpes, tapisser de feuilles d'épinards. Garnir avec la fondue, parsemer d'herbes de Provence et poser 1 œuf.  
Replier les 4 côtés.

---

## Petites seiches au miel et au pastis et quinoa

Réchauffer à feu doux le quinoa et les seiches séparément.

---

## Chou-fleur rôti aux épices

Réchauffer le chou-fleur à feu doux pendant 5 à 10 mn. Servir avec la sauce yaourt et quelques feuilles de menthe ciselées.

Bon appétit !

# 5 recettes en batch cooking - pour 2

1	Poêlée de légumes verts et filet de poisson
2	Chili con carne
3	Crêpes de sarrasin à la fondue de poireaux
4	Petites seiches au miel et au pastis et quinoa
5	Chou-fleur rôti aux épices

## Liste de courses

### PRIMEUR

- 1 courgette
- 200g de pois gourmands
- 50g d'épinards
- 1/2 chou-fleur
- 2 poireaux
- 200g de haricots rouges cuits
- 5 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 échalote

### VIANDE ET POISSON

- 100g de bœuf haché
- 2 filets de poisson de ton choix
- 800g de petites seiches surgelées

### PRODUITS FRAIS

- 1 yaourt végétal
- 3 œufs
- Crème végétale

### EPICERIE

- 120g de quinoa
- 60g de farine de sarrasin
- 50g d'amandes effilées
- 1/2 bouquet menthe
- 5 cl de pastis
- Curcuma
- Ras el hanout
- Paprika
- Cumin moulu
- Muscade
- Origan
- Chili en poudre
- Sauce Tamari

### ESSENTIELS

- Jus de citron
- Huile d'olive
- Concentré de tomate
- Bouillon déshydraté
- Miel
- Sel
- Poivre
- Herbes de Provence

- 1) Je vérifie ce que j'ai dans mes placards avant de faire les courses (page 1)
- 2) Je prépare ma séance de batch cooking (page 2)
- 3) Chaque jour, je réalise la dernière étape avant de servir (page 3)

# Ma séance de batch cooking

Je préchauffe le four à 180°C (recette 5).

Je prépare la pâte à crêpes (recette 3) : je mélange 60g de farine de sarrasin avec 150ml d'eau froide, que j'introduis petit à petit pour éviter les grumeaux. J'ajoute 1 càc de sel et 1 œuf. Je mélange vigoureusement et je laisse reposer ; la cuisson des crêpes se fera à la fin. Pssst : si tu doubles les proportions, tu pourras en manger pour te récompenser de ta séance de batch cooking !

Je pèle et émince 1 oignon (recette 2) et 1 échalote (recette 3). Je pèle 5 gousses d'ail (recettes 2, 4 et 5), que je passerai au presse-ail au fil des recettes. Je lave la courgette et les pois gourmands (recette 1), les poireaux (recette 3) et le demi chou-fleur (recette 5). Je tranche courgette et poireaux en rondelles.

Pour la recette 5 : Je hache 1 gousse d'ail. Je mélange 1/2 càc paprika, 1/2 càc curcuma, 1/2 càc muscade, 1/2 càc ras el hanout avec 2 càs d'huile olive, 1 càc de sauce Tamari, un peu de poivre. Je badigeonne le chou-fleur de ce mélange et je le pose dans une cocotte allant au four. J'ajoute le jus de citron, 1 càc d'huile d'olive et 25ml d'eau. Je ferme la cocotte et j'enfourne pour 1h.

Pour la recette 2 : Dans une cocotte ou un wok, je fais dorer doucement dans l'huile chaude l'oignon et 1 gousse d'ail hachée. J'incorpore 100g de bœuf haché et je laisse cuire doucement 10 min. J'ajoute 1/2 càc de chili en poudre, 1/2 càc de cumin moulu, 1 càc de concentré de tomates, 1 càc de bouillon déshydraté, 15cl d'eau, du sel et du poivre, et je mélange.

J'égoutte 1 boîte de 200g de haricots rouges que j'ajoute dans la cocotte. Je laisser mijoter 20 mn.

Pour la recette 4 : Je mets 240ml d'eau à bouillir. Je rince 120g de quinoa qui va cuire à feu doux 10 mn. Puis je laisse gonfler 10 mn à couvert hors du feu.

Je fais revenir les seiches dans un peu d'huile 1 à 2 mn. J'ajoute 3 gousses d'ail hachées, 2 càs de miel, 2 càs d'origan et une pincée de sel et de poivre.

J'incorpore 50ml de pastis et je monte le feu pour laisser évaporer l'alcool (ou flamber si le cœur t'en dit). Je laisser réduire la sauce à feu moyen 10 mn.

Pour la recette 1 : Dans une poêle je fais revenir les courgettes dans l'huile d'olive 5 mn. J'ajoute les pois gourmands pour 5 mn de cuisson en plus.

Je mets environ 1L d'eau à bouillir. À l'ébullition, je coupe le feu, j'ajoute les 2 filets de poisson que je laisse pocher à couvert pendant environ 8 mn. Je les égoutte et les pose dans une boîte avec 1 càc d'huile d'olive et 1 càc de jus de citron.

Pour la recette 3 : Je fais cuire 2 poireaux et 1 échalote dans une poêle avec un peu d'huile pendant 15 mn à couvert. J'ajoute 2 càs de crème, une pincée de sel et de poivre.

Je fais légèrement toaster à sec les amandes (recette 1).

Il est temps de faire les crêpes : une poêle légèrement huilée, une louche de pâte que je disperse harmonieusement et quelques minutes de cuisson de chaque côté.

Je prépare la sauce de la recette 5 : je mélange 1 yaourt avec 1 càc d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre. Je place au frais dans un petit récipient fermé.

Quand tout est refroidi, je place tous les éléments dans de jolies boîtes, direction le frigo (sauf les amandes, qui peuvent rester à température ambiante dans un bocal).

# à faire le jour J

## **Poêlée de légumes verts et filet de poisson**

Réchauffer les courgettes et pois gourmands à feu vif, rincer et ajouter les pousses d'épinard. Emietter le poisson pour le réchauffer avec les légumes 5 mn. Ajouter la menthe ciselée et les amandes effilées dans chaque assiette.

---

## **Chili con carne**

Réchauffer doucement dans une casserole 10 à 15 mn.

---

## **Crêpes de sarrasin à la fondue de poireaux**

Réchauffer la fondue. Faire cuire les œufs au plat. Réchauffer les crêpes, tapisser de feuilles d'épinards. Garnir avec la fondue, parsemer d'herbes de Provence et poser 1 œuf. Replier les 4 côtés.

---

## **Petites seiches au miel et au pastis et quinoa**

Réchauffer à feu doux le quinoa et les seiches séparément.

---

## **Chou-fleur rôti aux épices**

Réchauffer le chou-fleur à feu doux pendant 5 à 10 mn. Servir avec la sauce yaourt et quelques feuilles de menthe ciselées.

*Bon appétit !*